



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



O Treino como meio de Desenvolvimento Global do Atleta

Relatório de Estágio em Futebol realizado na equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense (1ª Divisão Distrital da AF Setúbal, época 2014-2015)

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Juri:

Presidente

Professor Doutor Fernando Paulo de Oliveira Gomes

Vogais

Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Mestre João Filipe Aroso Lopes da Silva

Ricardo Tendinha Martins

2016

Relatório de Estágio Em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos.

***“Cada homem deve inventar o seu
caminho”***

Jean-Paul Satre (1945)

Agradecimentos

No final de cada etapa existe sempre um sentimento de realização pessoal, mas que muito se fica a dever, não só ao nosso esforço, mas ao apoio incondicional de todas aquelas pessoas que, de uma maneira ou de outra, nos deram força e alento para superar todas as barreiras com que nos fomos deparando.

Muitas pessoas marcaram este meu trajeto, muitas delas continuarão a fazer parte do meu dia-a-dia, outras, por força das circunstâncias, estarão mais ausentes, mas todas elas contribuíram para que este dia chegasse.

Primeiro, a todos os meus amigos, que ao lerem estas palavras se revejam nelas, embora o seu nome não seja citado. Por todos os momentos partilhados que contribuíram na construção da minha pessoa.

Ao Grupo Desportivo Alcochetense, nas pessoas do Vice-Presidente para o Futebol Juvenil Mário Silva, do Coordenador do Futebol Juvenil, o Professor Alexandre Paiva, e do Diretor do Futebol Sénior João Felicissimo pela forma como me acolheram no clube, pelo apoio prestado e por todas as histórias partilhadas.

A todos os jogadores com quem trabalhei e que me fizeram superar constantes desafios, contribuindo para o meu desenvolvimento enquanto treinador.

Aos meus colegas de Mestrado, André Neves, André Gomes e Rúben Cordeiro, que juntos formamos o núcleo de estágio nº5, pelas horas de trabalho em conjunto e pelas boas gargalhadas de forma a desanuviar da tensão do trabalho.

Ao Professor Doutor Ricardo Duarte e Professor Silveira Ramos por toda informação que me forneceram neste mestrado, encaminhando a minha formação, e por todos os ensinamentos transmitidos na orientação do estágio. Não esquecendo, também, de todos os professores que fizeram parte da minha formação académica.

A todos os treinadores com quem trabalhei durante o estágio e não só, por todo o conhecimento que absorvi de cada um deles. Joaquim Serafim (Mister Quim), Nuno Carmo, Rui Pataca e César Lacerda. Treinadores de grande qualidade, com quem muito aprendi.

À Ana Luísa Bragança por ser quem é, por me ter reconfortado com aquele abraço, por nunca me deixar desistir quando as pernas pareciam não ter mais força para continuar neste caminho. Pelo sempre presente apoio ao longo deste ano difícil. Pela paciência e compreensão. Por ter sido o meu porto de abrigo.

Por último, mas os mais importantes, aos meus pais e à minha irmã, pelo apoio incondicional. Por quem fui e por quem sou. Pela educação, valores, amor, por tudo. Ao meu pai por me ter indicado este caminho desde muito novo, onde sempre me acompanhou, despertando este amor ao Futebol, mas que hoje não pode presenciar este momento. Em especial à minha mãe, que a certa altura, foi mãe, foi pai, foi tudo. A ela, faltam-me as palavras para lhe agradecer por tudo o que fez e continua a fazer por mim.

A TODOS... UM MUITO OBRIGADO!!

Resumo

No dia a dia de uma equipa, muitos são os fatores que influenciam o seu funcionamento e a sua construção. Uma constante adaptação ao contexto envolvente e à evolução em termos de conhecimento científico, são fatores determinantes no trabalho de um treinador. Desta forma, possuindo mais e melhores ferramentas de trabalho, permitir-lhe-á maximizar a aprendizagem e o rendimento dos seus jogadores.

Neste relatório, pretende-se apresentar, analisar e refletir sobre a conceção e implementação das atividades práticas durante toda a época desportiva da equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense. Para além da parte ligada às várias áreas do treino, este relatório irá abranger outras áreas de grande importância na vida de um treinador, sendo elas a área de Inovação e Investigação (Área 2) e a Relação com a Comunidade (Área 3).

Com base na análise do contexto e nos objetivos definidos para a equipa, descrevemos e fundamentamos o modelo de jogo criado pela equipa técnica, assim como o planeamento definido para a época desportiva. Através de uma categorização dos exercícios de treino, foi possível fazer uma quantificação do volume de treino de cada categoria, o que permitiu perceber quais os conteúdos mais abordados durante toda a época desportiva.

Na área 2 do estágio, procuramos aprofundar o conhecimento em torno da inclusão do trabalho físico complementar como meio de prevenção de lesões no processo de treino de uma equipa de futebol e a relação que este pode ter no desempenho desportivo. Embora não tenha sido possível proceder à sua aplicação prática, parece clara a importância deste tipo de abordagem no treino de uma equipa de futebol. Como tal, apresentamos uma proposta de protocolo de treino de prevenção de lesões.

No âmbito da área 3, partindo da necessidade da comunidade de treinadores de futebol em manter uma formação teórica contínua, foram organizadas duas ações de formação, em parceria com o Núcleo de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol, sobre a temática da *Organização Estrutural do Exercício em Futebol* e sobre as *Bases para a construção de uma equipa de Futebol*.

Palavras-Chave: Futebol, Controlo do Treino, Desempenho Desportivo, Prevenção de Lesões, Treinador de Futebol, Planeamento, Processo de Treino, Modelo de Jogo, Época Desportiva, Desenvolvimento Global do Atleta.

Abstract

On the daily routine of a team, there are many factors that influence its operation and its construction. A constant adaptation to the surrounding context and the evolution in terms of scientific knowledge, are determinant factors in the work of a coach. Thus, having more and better work tools, will allow you to maximize the learning and performance of your players.

This report is intended to present, analyze and reflect on the design and implementation of practical activities during the whole season of the Junior team of Grupo Desportivo Alcochetense. In addition to the part related to the various areas of training, this report will cover other areas of great importance in the life of a coach, these being the area of Innovation and Research (area 2) and the Relationship with the Community (area 3).

Based on the analysis of the context and objectives defined for the team, we described and we based the game model created by the technical team, as well as the planning set for the sports season. Through a categorization of training exercises, it was possible to quantify the training volume for each category, which allowed understanding about which more content was covered during the whole season.

In stage 2 area, we seek to deepen knowledge about the inclusion of additional physical exercise as a mean of injury prevention in the training process of a football team and the relationship that this can have on sports performance. Although it was not possible to effect practical application, it seems clear the importance of such approach in training a football team. As such, we propose a training protocol injury prevention.

Within Area 3, starting from the need of football coaches community in maintaining a theoretical continuous formation, we organized two workshops in partnership with Núcleo de Lisboa of Associação Nacional de Treinadores de Futebol on the issue of *Structural Organization Exercise in football* and on the *bases for the construction of a football team*.

Keywords: Football, Training Control, Sports Performance Control, Injury Prevention, Football Manager, Planning, Training Process, Game Model, Sports Season, Athlete Global Development.

Índice

1	Introdução.....	1
1.1	Enquadramento Conceptual do Estágio.....	1
1.2	Caraterização do Contexto	1
1.2.1	Caraterização Geral do Grupo Desportivo Alcochetense	2
1.2.2	Caraterização Geral dos Quadros Competitivos	3
1.2.3	Caraterização Geral das Condições de Trabalho.....	4
1.2.4	Papel do Estagiário na Equipa Técnica	4
1.3	Finalidade e Objetivos do Relatório de Estágio.....	5
1.4	Estrutura do Relatório de Estágio	6
2	Revisão da Literatura de Suporte à Prática Profissional	7
2.1	O Futebol enquanto jogo	7
2.2	Modelo de Treino	8
2.2.1	Representatividade e Especificidade	9
2.3	O Treino como Desenvolvimento Global do Atleta	10
2.3.1	Treino da Resistência	10
2.3.2	Treino da Força.....	11
2.3.3	Treino da Velocidade	12
2.3.4	Treino da Flexibilidade.....	13
2.3.5	Treino Psicológico.....	13
3	Realização da Prática Profissional (Área 1).....	14
3.1	A equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense	14
3.1.1	Caraterização Geral do Plantel de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense	14
3.1.2	Objetivos da Equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense	19
3.1.3	A Conceção e o Modelo de Jogo da Equipa Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense.....	20
3.1.4	Planeamento e Periodização da Época.....	35
3.2	Dimensão dos Conteúdos de Treino da Equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense	39
3.2.1	Conteúdos de Treino da Equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense.....	40
3.2.2	Controlo do Volume dos Conteúdos de Treino.....	42

4 Estudo de Investigação (Área 2) - A Importância do Trabalho Complementar na Prevenção de Lesões e a sua Relação no Desempenho Desportivo de Equipas de Futebol.....	51
5 Relação com a Comunidade (Área 3) - Dinamização de duas Ações de Formação junto da comunidade de Treinadores de Futebol	60
5.1 Introdução	60
5.2 Objetivos.....	61
5.3 Público-alvo.....	61
5.4 Organização do Evento	61
5.5 Balanço	62
5.5.1 Análise da Categoria: Tema	63
5.5.2 Análise da Categoria: Oradores/Formadores	64
5.5.3 Análise da Categoria: Organização do Evento	66
5.5.4 Apreciação Global.....	68
6 Conclusão e Perspetivas Futuras.....	70
7 Bibliografia.....	73
8 Anexos	77

Índice de Figuras

Figura 1. Sistema de Jogo Principal 4-3-3 (a) e Sistema de Jogo Alternativo 4-4-2 Losango (b)	22
Figura 2. Disposição da equipa e linhas de profundidade.....	23
Figura 3. Ligações estabelecidas entre cada jogador	24
Figura 4. Posicionamento adotado na 1ª Fase de Construção	25
Figura 5. 1ª Dinâmica da 1ª Fase de Construção	26
Figura 6. 2ª Dinâmica da 1ª Fase de Construção	26
Figura 7. 3ª Dinâmica da 1ª Fase de Construção	27
Figura 8. Dinâmicas de Ligação à 2ª Fase de Construção	27
Figura 9. Zonas de Finalização	28
Figura 10. 1ª Fase Defensiva	31
Figura 11. Criação Superioridade numérica na 3ª Fase Defensiva.....	32

Figura 12. Cantos Ofensivos	34
Figura 13. Cantos Defensivos	34
Figura 14. Volume do microciclo planeado	35
Figura 15. Relação entre número de jogos e treinos	36
Figura 16. Microciclo 1	37
Figura 17. Microciclo 2 e 3 (Com treinos bi-diários e jogos treino)	37
Figura 18. Microciclo 4 (4 dias de trabalho)	37
Figura 19. Microciclo 5 do período preparatório	37
Figura 20. Microciclo Padrão (3 treinos e 1 jogo)	38
Figura 21. Microciclo atípico com dois jogos semanais	39
Figura 22. Tempo total (em minutos) despendido em cada categoria de exercícios	43
Figura 23. Tempo de treino (em minutos) das diferentes subcategorias dos exercício de Aquecimento	44
Figura 24. Tempo de treino (em minutos) das diferentes subcategorias dos exercícios de Ataque (Predominante)	45
Figura 25. Tempo de treino (em minutos) das diferentes subcategorias dos exercícios de Defesa (Predominante)	46
Figura 26. Tempo de treino (em minutos) das diferentes subcategorias de exercícios de Ataque vs Defesa	48
Figura 27. Tempo de treino (em minutos) das diferentes subcategorias do exercícios Físicos	49
Figura 28. Tempo de treino (em minutos) da subcategoria de exercício de Recuperação	50
Figura 29. Opinião dos participantes em relação ao tema da 1ª Ação de Formação	63
Figura 30. Opinião dos participantes em relação ao tema da 2ª Ação de Formação	63
Figura 31. Avaliação dos Oradores na 1ª Ação de Formação	64
Figura 32. Avaliação dos Oradores na 2ª Ação de Formação	65
Figura 33. Avaliação à organização da 1ª Ação de Formação	66
Figura 34. Avaliação à organização da 2ª Ação de Formação	67
Figura 35. Apreciação Global das duas Ações de Formação	68

Índice de Tabelas

Tabela 1. Equipas participantes nas competições disputadas pela equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense	3
Tabela 2. Caraterização Geral dos Jogadores	15
Tabela 3. Nacionalidade dos Jogadores do Plantel	16
Tabela 4. Médias de Altura e Peso do Plantel	16
Tabela 5. Análise qualitativa dos jogadores	16
Tabela 6. Categorias dos exercícios	40
Tabela 7. Subcategorias para os exercícios de Aquecimento	41
Tabela 8. Subcategorias dos exercícios de Ataque (Predominante)	41
Tabela 9. Subcategorias dos exercícios de Defesa (Predominante)	41
Tabela 10. Subcategorias dos exercícios de Ataque vs Defesa	42
Tabela 11. Subcategorias dos exercícios de Trabalho Físico	42
Tabela 12. Subcategorias dos exercícios de Recuperação	42
Tabela 13. Programa de Prevenção de Lesões	57

1 Introdução

1.1 Enquadramento Conceptual do Estágio

O Futebol, estando integrado na categoria dos jogos desportivos coletivos, caracteriza-se não só pela relação de oposição entre os elementos de duas equipas, como também pela relação de cooperação entre os elementos de uma equipa, com vista à obtenção da vitória (Garganta & Pinto, 1998). O Futebol, enquanto jogo, caracteriza-se pela imprevisibilidade, visto que as relações entre os jogadores são realizadas com o intuito de realizar determinados objetivos de jogo, através de comportamentos que procuram recuperar, conservar e fazer progredir a bola até às zonas de finalização (Gréhaigne, Bilard & Laroche, 1999). Assim, é possível considerar o jogo como um fenómeno complexo e dinâmico, cuja imprevisibilidade promove várias configurações, que advêm da forma como as equipas gerem as relações de cooperação e oposição ao longo do tempo, em função de um determinado objetivo de jogo (Garganta, 1997).

Partindo do pressuposto que o modelo de jogo orienta todo o processo de planeamento e operacionalização do processo de treino, com vista à construção de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011), percebe-se a importância que o processo de treino tem para operacionalizar as ideias e os princípios de jogo pretendidos. Utilizando a ideia de Rosado & Mesquita (2007), treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, isto é, um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, como os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento.

De acordo com Mesquita (1997), o treino desportivo constitui-se como um processo complexo, em que o seu produto final é resultante da convergência de múltiplos fatores que se consolidam não apenas no domínio do conhecimento do conteúdo de treino, mas também na arte e na intuição do treinador. Para que o treinador possa fundamentar a sua organização, os seus métodos e conteúdos de treino, o conhecimento que este possui, sobre a modalidade em causa e das mais variadas variáveis que interferem no rendimento desportivo do atleta, é fundamental. Esse conhecimento deverá ser fruto de uma observação concreta, periódica, objetiva, específica e estruturada.

1.2 Caracterização do Contexto

O presente relatório incide sobre a prática realizada na equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense durante a época desportiva 2014/2015.

1.2.1 Caraterização Geral do Grupo Desportivo Alcochetense

Reza a história que o Grupo Desportivo Alcochetense teve origem num grupo de rapazes que gostava de jogar futebol, numa época em que os outros clubes de futebol do Concelho de Alcochete estavam inativos. Como a maioria dos jogadores eram sportinguistas, o clube adoptou o equipamento verde e branco com riscas horizontais.

A primeira sede do clube foi na Rua Troino num 1º andar que fazia esquina com a Rua José André dos Santos e o primeiro campo de treinos foi junto à marinha do Brito. Mais tarde, por iniciativa de “Foni” passou a situar-se junto à EN 119 e foi batizado “Campo António Almeida Correia Foni”. Atualmente, o clube tem a sua sede na Rua do Amaral, em Alcochete.

Inaugurado em 1993, o atual Estádio António Almeida Correia “Foni” tem capacidade para 5000 mil pessoas e substituiu o antigo campo de jogos que serviu o clube por mais de 50 anos. O clube possui ainda dois campo de relva sintética com uma bancada para 300 pessoas, dois *courts* de ténis e uma pista de atletismo de velocidade.

Ao nível sénior, pelo Alcochetense já passaram alguns jogadores de impacto nacional e no seu historial tem a conquista de 4 títulos de campeão distrital, a disputa do campeonato nacional da 2ª Divisão, 2 títulos de campeão da 3ª Divisão Série E e, na época 2014/2015, conquistou a Taça da Associação de Futebol de Setúbal. Também na Taça de Portugal, conta com algumas presenças, realçando-se a participação na época de 1978/1979 onde foi eliminado pelo Sporting CP com dois golos de Manuel Fernandes e na época de 2011/2012 que chegou à 4ª eliminatória após eliminar a União de Leiria, onde acabaria por ser eliminado pelo Olhanense nas grandes penalidades. Atualmente, o clube disputa a 1ª Divisão da Associação de Futebol de Setúbal.

No que respeita ao futebol de formação, o Grupo Desportivo Alcochetense conta com mais de 300 atletas espalhados desde o escalão de Juniores até aos Benjamins B. Nos palmarés conta com 2 títulos de Juniores, 1 título de Juvenis e 2 títulos de Iniciados, todos referentes à 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Setúbal. O maior marco ao nível da formação, foi a conquista da 1ª Divisão Distrital de Iniciados da Associação de Futebol de Setúbal na época 2014/2015, resultando numa histórica presença no Campeonato Nacional de Iniciados na época 2015/2016. Todas as outras equipas disputam atualmente as principais divisões dos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Setúbal, com exceção das equipas B de Juvenis e Iniciados.

Em suma, podemos considerar que o Grupo Desportivo Alcochetense é um clube de referencia no distrito de Setúbal.

1.2.2 Caraterização Geral dos Quadros Competitivos

Na época 2014/2015, o Grupo Desportivo Alcochetense, no escalão de Juniores, disputou duas competições de forma paralela, a 1ª Divisão Distrital de Juniores “A”, organizada pela Associação de Futebol de Setúbal, e a Future Stars Football League, organizada pelo Oriental Dragon Football Club (clube chinês sediado em Portugal) em parceria com as Associações de Futebol de Setúbal e de Lisboa.

A 1ª Divisão Distrital de Juniores é uma competição de série única disputada por 14 equipas, num sistema de duas voltas, jogando em casa e fora, totalizando 26 jornadas em toda a competição. Ao final destas 26 jornadas, o primeiro classificado será nomeado campeão e, por consequência, conquistará o acesso aos campeonatos nacionais na época seguinte, nomeadamente a 2ª Divisão Nacional de Juniores. No polo oposto da tabela, o último classificado será relegado automaticamente para a 2ª Divisão Distrital, enquanto o penúltimo classificado ficará dependente do número de equipas, filiadas à Associação de Futebol de Setúbal, que desçam da 2ª Divisão Nacional de Juniores.

No que respeita à Future Stars Football League, esta competição é disputada também por 14 equipas, num formato semelhante à 1ª Divisão Distrital de Juniores, embora não se registem subidas nem descidas por se tratar de uma divisão única. Assim, os 3 melhores classificados serão premiados através de prémios monetários. Outra característica que caracteriza esta competição é o facto de ser alargada a todos os atletas sub-23.

Ambas as competições tem uma duração de, aproximadamente, 8 meses, começando a 1ª Divisão Distrital de Juniores a 4 de Outubro de 2014 e a Future Stars Football League a 5 de Novembro de 2014, registando a suas últimas partidas a 9 de Maio de 2015 e 27 de Maio de 2015, respetivamente.

As equipas presentes nas duas competições na época 2014/2015 estão apresentadas na tabela 1.

Tabela 1. Equipas participantes nas competições disputadas pela equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense

1ª Divisão Distrital de Juniores	Future Stars Football League
ALMADA Atlético Clube	ATLÉTICO Clube do CACÉM
AMORA Futebol Clube	BEIRA-MAR Atlético Clube de ALMADA
Associação Desenvolvimento QUINTA do CONDE	CHARNECA da CAPARICA Futebol Clube
Centro Cultural Desportivo BREJOS de AZEITÃO	Clube Desportivo COVA da PIEDADE
	Clube de Futebol “OS BELENENSES”

CHARNECA da CAPARICA Futebol Clube	Futebol Clube BARREIRENSE
Clube Desportivo PINHALNOVENSE	Grupo Desportivo ALCOCHETENSE
Clube OLIMPICO do MONTIJO	Grupo Desportivo FABRIL do Barreiro
Grupo Desportivo ALCOCHETENSE	Grupo Desportivo PESCADORES da Costa da Caparica
Grupo Desportivo FABRIL do Barreiro	Grupo Desportivo de SESIMBRA
Grupo Desportivo PESCADORES da Costa da Caparica	ORIENTAL DRAGON Football Club
Grupo Desportivo de SESIMBRA	REAL Sport Clube (Massamá)
UNIÃO Sport Club (Santiago do Cacém)	Sport Grupo SACAVERNENSE
VASCO da GAMA Atlético Clube (Sines)	VITÓRIA Futebol Clube (Setúbal)

1.2.3 Caraterização Geral das Condições de Trabalho

No que respeita às condições de trabalho, tendo em conta o contexto, podemos considerá-las como razoáveis. Em termos de instalações físicas, o Grupo Desportivo Alcochetense possui um campo de relva natural de futebol 11 (campo nº1), embora só possa ser utilizado quando a equipa sénior necessita de treinar em relva sintética, um campo de relva sintética de futebol 11 (campo nº2) e um campo de relva sintética de futebol 5 (campo nº3), estes últimos destinados às equipas do futebol de formação. Ainda como instalações acessórias, o clube conta com 4 balneários para equipas (1 deles exclusivo para equipa sénior), 1 balneário para equipas de arbitragem, 1 posto clínico, 1 sala de reuniões/palestras, para além de uma lavandaria que dá apoio em dias de jogo.

Os treinos realizam-se à segunda, quarta e quinta-feira, no horário compreendido entre as 20:00 e as 21:30. No treino de segunda-feira, dispomos de campo inteiro de futebol 11, enquanto que nos treinos de quarta e quinta-feira o campo de futebol 11 é dividido com outra equipa, dispondo a nossa equipa de meio campo para treinar. O treino de quarta-feira é substituído pelo jogo da Future Stars Football League, quando existe, visto que se realiza, normalmente, às terças ou quartas-feiras.

O material disponível para o treino contempla 20 bolas, cerca de 40 marcas, 20 coletes (2 cores de 10 coletes cada), 10 cones grandes e 12 bidons de água. No campo, estão disponíveis 4 balizas de futebol 7 móveis, para além das 2 balizas de futebol 11 regulamentares.

1.2.4 Papel do Estagiário na Equipa Técnica

O local do estágio foi escolhido com base no objetivo pessoal de seguir uma carreira de treinador principal, logo essa escolha recaiu sobre um local onde a minha

intervenção pudesse ser bastante abrangente e com funções em diversas áreas do treino. Embora a minha escolha tenha recaído sobre estas premissas, na verdade esta época teve dois momentos distintos, assim como as funções por mim desempenhadas.

No primeiro momento da época, a equipa técnica foi constituída por 4 elementos: Treinador Principal, Treinador Adjunto principal e Treinador Adjunto secundário e Treinador de Guarda-Redes. Eu fiquei com as funções de Treinador Adjunto principal, Jorge Pinto como Treinador Adjunto secundário, Miguel Brás como Treinador de Guarda-Redes. Como Treinador Principal, começou a época, Nuno Carmo que acabaria por ser substituído, após uma sequência de mau resultado, no dia 1 de Dezembro de 2014 (tendo realizado 9 jornadas) por Rui Pataca que realizou o restante campeonato até ao fim, com exceção do período de 1 a 13 de Dezembro de 2014 em que eu assumi o controlo da equipa de forma interina.

Durante este primeiro momento da época, tive um papel ativo em funções variadas, nomeadamente:

- Planeamento das unidades de treino (em conjunto com o Treinador Principal): nesta área, a minha participação serviu apenas de complemento ao trabalho do treinador principal, sugerindo ideias ou melhorias que achasse pertinentes;

- Operacionalização do processo de treino (em conjunto com toda a equipa técnica): neste campo, tive uma intervenção bastante rica, tendo total autonomia na gestão dos exercícios, com total liberdade para adicionar condicionantes e intervir através de feedback com o intuito de ir sempre ao encontro dos objetivos dos exercícios;

- Controlo de conteúdos no treino e na competição: esta função não me foi delegada, surgindo por iniciativa própria, de forma a complementar o planeamento das unidades de treino durante a semana.

No segundo momento da época, após a troca de treinadores, perdi grande parte da autonomia que o primeiro treinador me deu ao nível da operacionalização do processo de treino, não tive qualquer participação em tarefas de planeamento. Apenas o controlo dos conteúdos de treino e competição, e por ser uma tarefa que surgiu por iniciativa própria, é que mantive uma participação igual durante toda a época.

1.3 Finalidade e Objetivos do Relatório de Estágio

Tendo em conta a minha área de intervenção no clube e o estado atual da literatura, a finalidade deste relatório é:

- Apresentar uma metodologia de trabalho ao longo de uma época desportiva que tem em conta os pressupostos da complexidade, numa abordagem abrangente que visa o desenvolvimento dos atletas como um todo;

Assim, os objetivos deste relatório de estágio são os seguintes:

- Realizar uma revisão da literatura mais detalhada sobre a preparação e desenvolvimento do atleta como um todo, ou seja, considerando sempre os aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos;
- Relacionar o processo de treino com o modelo de jogo, através da identificação dos exercícios e a sua relação com os princípios de jogo definidos pela equipa técnica;
- Caracterizar a distribuição dos conteúdos abordados em treino ao longo da época;
- Relacionar a importância de um programa direccionado para a prevenção de lesões com o desenvolvimento e desempenho desportivo do atleta;
- Chegar à comunidade de treinadores através de ações de formação em conjunto com a Associação Nacional de Treinadores de Futebol.

1.4 Estrutura do Relatório de Estágio

O presente relatório de estágio é composto por 6 capítulos relacionados entre si, exceptuando o 5ª (quinto) capítulo que diz respeito a uma temática distinta. O presente capítulo apresenta um enquadramento conceptual do estágio, assim como a sua pertinência, as funções do estagiário e objetivos do relatório de estágio. É, ainda, caracterizado o contexto onde o estágio foi realizado para que se possa perceber a realidade onde esta prática foi inserida.

O segundo capítulo diz respeito ao enquadramento conceptual de suporte à prática profissional, onde serão desenvolvidos os temas que suportam o trabalho que foi desenvolvido ao longo da época 2014-2015 nos juniores do Grupo Desportivo Alcochetense. Neste capítulo serão abordados de forma muito breve as características do jogo, bem como a modelação do treino, onde serão abordadas as questões de representatividade e especificidade dos exercícios de treino. Por fim, é desenvolvida a temática do desenvolvimento global do atleta através do processo de treino, onde se aborda a importância do treino das diferentes qualidades físicas e a sua interdependência, assim como o treino psicológico.

No terceiro capítulo será apresentada a prática profissional. Este estará dividido em 2 subcapítulos. No primeiro subcapítulo será feita uma caracterização da equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense, onde serão escorridos os objetivos da equipa, tanto competitivos, como de formação. De seguida, define-se o modelo de jogo adotado pela equipa no início da época. Por último, neste subcapítulo, será apresentado o planeamento geral da época. No segundo subcapítulo, será apresentada uma categorização dos exercícios de treino, assim como uma análise ao tempo de treino despendido em cada categoria e respetivas subcategorias.

O quarto capítulo apresenta um artigo de revisão sobre a Prevenção de lesões no Futebol e a sua relação com o Desempenho Desportivo dessa mesma equipa.

O capítulo cinco deste relatório aborda a análise às duas ações de formação organizadas em colaboração com o Núcleo de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol (ANTF).

Por último, no sexto capítulo, em termos de conclusão, será feito um resumo de toda a prática implementada e vivenciada durante o estágio efetuado no Grupo Desportivo Alcochetense.

2 Revisão da Literatura de Suporte à Prática Profissional

2.1 O Futebol enquanto jogo

Englobado nos jogos desportivos coletivos, o futebol é uma modalidade classificada como um jogo de oposição, pois a relação de oposição e cooperação entre os elementos das duas equipas em confronto, desenvolvidas no contexto de imprevisibilidade, marcam a natureza dos jogos desportivos coletivos (Garganta & Pinto, 1998). Assim, podemos considerar o jogo de futebol como um sistema complexo, pois é desenvolvido em cenários com um grande número de fatores (Garganta & Gréhaigne, 1999). Segundo Garganta & Gréhaigne (1999), o jogo de futebol pode ainda ser considerado como um sistema visto que manifesta propriedades como: a existência de componentes que integram outros sistemas; a possibilidade de modificação; processos de decisão; a existência de um objetivo e unidades de avaliação.

Por outro lado, as equipas podem ser consideradas como sistemas complexos, visto que os movimentos dos jogadores durante o jogo são altamente coordenados, criando comportamentos coletivos coerentes (Duarte & Frias, 2011). Na mesma linha de pensamento, McGarry et al. (2002) definem equipa com um sistema não-linear auto-organizado. Button et al. (2012) explicam que as equipas desportivas aderem à auto-

organização através de dois princípios: (1) o todo vai para além da soma dos elementos, visto que as interações estabelecidas entre os componentes do sistema permitem atingir objetivos, que individualmente não seria possível; (2) a sensibilidade das equipas às condições iniciais, ou seja, devido à interação dos elementos do sistema, uma pequena alteração pode provocar efeitos de grandes ou pequenas dimensões.

Desta forma, a não linearidade do sistema é justificada pela incerteza e pela incapacidade de prever como irão interagir os elementos do sistema em cada instante. Assim, o sistema varia entre estados de estabilidade e momentos de instabilidade, promovendo a necessidade de transição para novos momentos auto-organizados de estabilidade.

2.2 Modelo de Treino

Azevedo (2011) defende que a modelação do jogo de futebol visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma específica de jogar. Ainda para o mesmo autor, a modelação de sistemas complexos com uma equipa de futebol permite a criação de sinergias entre grupos de jogadores, que irão direcionar as suas ações e interações, assim como permite avaliar os processos de treino e de jogo.

Ao contrário da reduzida interferência permitida ao treinador durante a competição, é no treino que este consegue de forma efetiva gerir e influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva (Azevedo, 2011). Desta forma, o exercício de treino é o local onde o treinador materializa as suas ideias e intenções e onde os atletas aprendem o conteúdo do treino e do jogo (Mesquita, 2000).

Para Silva (2008), o processo de treino tem como objetivo criar e desenvolver comportamentos de jogo específicos, ou seja, construir uma “forma de jogar” assente numa organização comportamental nos diferentes momentos do jogo. No mesmo sentido, Oliveira (2004) defende que o exercício deve ter implícita uma configuração específica de representatividade dos comportamentos, individuais e coletivos, que se pretendem estimular e/ou consolidar e que conduzam os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho.

Queiroz (1986) refere que a construção do exercício de treino perspetiva a competição. Assim, o exercício de treino consiste na realização de movimentos executados de forma coordenada e organizados numa estrutura segundo um determinado objetivo (Teodorescu, 1983, citado por Queiroz, 1986).

2.2.1 Representatividade e Especificidade

De acordo com Queiroz (1986), a estrutura e organização dos exercícios devem procurar representar as condições de variabilidade característica da estrutura e conteúdo do jogo, isto é, os exercícios devem estar adaptados à realidade do jogo, adquirindo uma maior ou menor complexidade, mas respeitando sempre os princípios de aleatoriedade e imprevisibilidade do jogo.

Para Araújo (2010), as tarefas de treino representativas devem considerar a natureza dinâmica do jogo, sendo necessário que os exercícios (1) mantenham a complexidade das tarefas de decisão presentes no contexto de jogo, (2) sejam concebidos para que a percepção de uma fonte de informação permita a realização de juízos fiáveis sobre esta, (3) incluam situações dinâmicas que evoluam e apresentem decisões inter-relacionadas e (4) permitam que os praticantes possam agir no contexto de forma a detetar a informação que guia as suas ações em função dos seus próprios objetivos. Pinder et al. (2011) defendem que estas características permitem que os exercícios mantenham as relações entre percepção e ação específicas dos contextos de desempenho.

Para Oliveira et al. (2006), o conceito de especificidade tem a ver com a necessidade da melhoria de todos os princípios de jogo e isso só se consegue quando o processo de treino acontece tendo como preocupações as melhorias singulares relativas a cada princípio de jogo.

No que respeita à especificidade do exercício de treino, esta só existe na relação constante das componentes tático-técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, correlacionadas de forma permanente com os princípios de jogo do modelo adoptado pelo treinador (Pereira, 2006). Isto vem de acordo com o que referiu Oliveira (1991) ao afirmar que a especificidade é quando prevalecem os exercícios específicos do Modelo de Jogo adoptado e dispensem os exercícios situacionais, que apenas visam responder às ditas necessidades da modalidade colectiva. A preocupação do treinar em especificidade tem como base uma determinada forma de jogar e a especificidade que se procura não é aquela que resulta de mudanças funcionais ou morfológicas dos órgãos e ao nível das estruturas celulares, nem aquela que deriva da caracterização das exigências fisiológica ou físicas da modalidade e nem sequer aquela que busca a situacionalidade das ações de cada modalidade (Rocha, 2003). A verdadeira especificidade resulta do ajustamento das situações de treino ao Modelo de Jogo, devendo-se fazer no treino o que se conjectura como competição, com exercícios que se mantenham sobrecondicionados a uma articulação com sentido (Frade, 2003).

2.3 O Treino como Desenvolvimento Global do Atleta

O Futebol é uma modalidade que exige ao jogador várias qualidades das quais se destacam uma apurada competência técnica, uma boa compreensão tática do jogo, uma atitude mental centrada no rendimento e, para além disso, uma excelente condição física (Soares, 2005).

Segundo Teodoresco (1984), citado por Garganta (1986), a capacidade física de maior importância nos desportos coletivos é a Resistência, embora não se manifeste na sua forma pura. Daí que vários autores considerem o Futebol como uma atividade de Resistência em regime de Velocidade (de reação, de deslocamento e de execução), de Força e de Coordenação (tático-técnica) (Garganta, 1986). As dificuldades na preparação surgem, não quando se pretende abordar essas capacidades separadamente, mas sim quando se tenciona fazê-lo numa perspetiva de interdependência e interação, isto é, o mais próximo possível daquilo que traduz a estrutura energético-funcional do jogo, procurando encontrar as proporções ótimas (dosear o volume, a intensidade e a complexidade das cargas), no tempo certo (Garganta, 1986).

Assim, as capacidades motoras representam, no processo de treino, uma unidade e funcionam em interdependência (Cropler, Thiess et al. 1983, citados por Garganta, 1986). Qualquer erro cometido em relação à solicitação duma capacidade pode bloquear a manifestação ótima, não só dessa mas de todas as outras.

2.3.1 Treino da Resistência

Para Alvarez del Villar (1979), citado por Garganta (1986), a finalidade do treino da resistência (componente aeróbia) é proporcionar ao jovem uma estabilidade orgânica, sobretudo do sistema cardiovascular, sendo também importante a consolidação do tecido conjuntivo e do aparelho de sustentação (ossos, ligamentos, articulações). Simultaneamente, visa-se a criação duma boa base funcional para o desenvolvimento das outras capacidades, nomeadamente da força e da velocidade (Hegedus, 1983, citado por Garganta, 1986).

Hegedus (1983), citado por Garganta (1986), afirma que ao se desenvolver a resistência aeróbia estará também a aumentar-se a capacidade para efetuar, progressivamente, treinos mais prolongados e mais intensos.

De acordo com Soares (2005), a Resistência no futebolista tem como objetivo não só prolongar o esforço a alta intensidade mas, acima de tudo, permitir adaptações que aumentem a capacidade de recuperar entre esforços de forma rápida e eficaz. Para Soares (2005), o treino aeróbio induz aumentos importantes na performance global do

futebolista através do aumento da distância total percorrida, da intensidade de trabalho, do número de sprints e das fases de envolvimento com bola.

2.3.2 Treino da Força

A força muscular é uma capacidade física indispensável à execução de qualquer gesto desportivo, assumindo, por isso, o músculo esquelético um papel central no desempenho desportivo. É através da contração muscular que o atleta consegue correr, saltar ou rematar. Neste contexto, a força parece ser assim uma capacidade de inegável importância no treino integral de qualquer atleta (Soares, 2005).

De acordo com Garganta (1986), o jovem futebolista tem na fase que vai dos 13 aos 15 anos, o período mais favorável ao desenvolvimento da força, embora possa e deva ser trabalhada a partir de idades mais baixas mas há que considerar algumas noções fundamentais:

- Esta qualidade não deve ser trabalhada no sentido absoluto, isto é, solicitando a força máxima, mas sim através de formas que permitam a execução correta e dinâmica dos movimentos a realizar: são, por isso, de prescrever as variantes de Força Resistente (cargas leves com grande número de repetições) e de Força Rápida (cargas leves com grande velocidade).

- Os exercícios devem ser executados com autocarga (peso do próprio indivíduo) e procurando a amplitude máxima nos movimentos.

- O tipo de trabalho estático (isométrico) torna-se inoportuno devido, não só ao bloqueio respiratório que se produz (fenómeno de Valsava), mas também porque dificulta o transfer para os gestos desportivos dinâmicos.

- Os exercícios de força devem ser realizados quando o atleta está em estado de frescura física; quando os níveis de fadiga se elevam, o Sistema Nervoso Central apresenta reduzidos valores de excitabilidade e, sendo assim, a atividade condicional desenvolve-se duma forma menos favorável, logo a evolução é mais lenta (Zatsiorski, 1983, citado por Garganta, 1986).

De acordo com Soares (2005), o futebol, tal como outras modalidades coletivas, não é de facto uma disciplina desportiva onde seja linear a importância decisiva da força no rendimento do jogador. Todavia, o facto de não ser possível encontrar uma relação direta entre a força e o desempenho do jogador não significa que esta capacidade física deva ser negligenciada no plano integral de treino do futebolista. Soares (2005) defende ainda que, embora não se consiga encontrar uma relação direta entre a força muscular e o desempenho do futebolista, é do senso comum que ações como arranques, travagens,

saltos, remates, mudanças rápidas de direção, entre outras, necessitam de níveis elevados de expressão da força muscular. A força aparece aqui como uma plataforma básica de expressão das capacidades físicas específicas do futebolista.

2.3.3 Treino da Velocidade

A velocidade máxima é determinada geneticamente numa percentagem muito elevada. Porém, a treinabilidade desta capacidade é de 18-20% e as possibilidades concretas de intervenção, para haver progresso, podem realizar-se apenas nas idades jovens (entre os 6 e os 13 anos), período após o qual a evolução será modesta e difícil (Manno, 1982, citado por Garganta, 1986).

O nível de desenvolvimento da velocidade, característica que desempenha um papel fundamental no Futebol, é determinado pela força dinâmica, coordenação, flexibilidade, velocidade de contração muscular e características antropométricas (Hollamann, 1980 citado por Garganta, 1986). Assim, o trabalho de coordenação e de flexibilidade deve ser efetuado tendo em vista, entre outros aspetos, a melhoria da velocidade de base.

Para Garganta (1986), a procura da precisão e da velocidade, aquando do treino das técnicas desportivas, é um aspeto importante a ter em conta nas etapas iniciais da preparação do jogador de Futebol. O controlo da alternância da tensão e da descontração dos músculos (coordenação intra e intermuscular) é importante em cada fase de formação. Lacunas neste domínio são dificilmente superadas na idade adulta.

Um dos fatores determinantes da velocidade é o que se refere à sua natureza técnica (Soares, 2005). Na realidade, muitos poucos treinadores valorizam esta componente, assumindo que essa questão é de menor importância no futebolista. Para Soares (2005), este é um erro grave do ponto de vista do treino, pois a velocidade, para além de ser altamente treinável na sua globalidade, é possível ser maximizada apenas com alterações na técnica de execução. Assim, a técnica de corrida deverá fazer parte do treino integral do futebolista, com maior incidência na formação, mas sempre presente em qualquer das fases da vida do praticante de futebol.

Desta forma, Soares (2005) defende que no treino da velocidade existem três objetivos principais: (1) aumentar a capacidade de agir rapidamente e produzir elevados níveis de potência no mais curto espaço de tempo; (2) aumentar a capacidade de manter altos níveis de potência durante longos períodos de tempo; e (3) aumentar a capacidade de recuperar rapidamente entre esforços de alta intensidade.

2.3.4 Treino da Flexibilidade

De acordo com Garganta (1986), a Flexibilidade é uma das capacidades a trabalhar desde idades muito jovens. Sabe-se que, ao contrário de outras capacidades, a criança nasce com uma ótima capacidade de flexibilidade e que esta se vai perdendo se não for trabalhada, fundamentalmente após os 10 anos, de uma forma sistemática.

Embora a flexibilidade não seja uma capacidade determinante para um alto rendimento no Futebol, o seu desenvolvimento ótimo facilita o acesso a elevados índices de prestação de outras capacidades, nomeadamente, a velocidade e a coordenação motora, o que está em consonância com aquilo que atrás se disse relativamente ao princípio da multilateralidade e à interdependência entre todas as capacidades motoras.

Segundo Almeida & Jabur (2007), a Flexibilidade é a capacidade física responsável pela máxima amplitude de movimento músculo-articular de uma ou mais articulações sem o risco de lesão. Assim, a flexibilidade é muito importante para os atletas, pois uma vez que a amplitude articular de determinada articulação esteja comprometida, alguma limitação se manifestará e poderá comprometer o desempenho desportivo.

2.3.5 Treino Psicológico

Williams & Krane (1998) sublinham que muitos atletas e treinadores referem que cerca de 40-90% do sucesso desportivo se deve a fatores mentais.

O modelo de análise do treino psicológico apresentado por Serpa e Araújo (citados por Serpa & Rodrigues, 1999), procura traduzir o contexto das relações no processo global de treino e apresenta-nos uma noção de condição psicológica de base (fatores emocionais, cognitivos e comportamentais de caráter geral) e condição psicológica específica (onde se procura que o atleta se adapte às situações que decorrem da sua competição). Os autores reportam-se às “particularidades da prestação no desporto em causa, como o desenvolvimento da sua capacidade de lidar com as exigências atencionais e ativacionais específicas, a regulação psicomotora ou a adaptação às exigências decisórias da modalidade”.

Munzert & Hackfort (1999) abordam o treino mental como uma forma de treino psicológico na aprendizagem de um movimento no contexto desportivo. Os mesmos autores referem que o treino mental foi inicialmente desenvolvido para o incremento do processo de aprendizagem motora.

Por outro lado, Schilling & Gubelman (1995) caracterizam o treino mental como a aplicação formal e estruturada de um conjunto de técnicas psicológicas com o objetivo de incrementar o desempenho desportivo. Os autores distinguem a prática mental da

preparação, descrevendo-a como a aplicação de determinadas estratégias para o aumento de uma prestação futura.

Mahoney (1977), citado por Suinn (1993), descreve quatro categorias de *skills* cognitivos determinantes no desempenho desportivo: auto-eficácia, regulação do *auros*, *focus* atencional e imagética. Atletas de alta competição caracterizam o uso da imagética de acordo com diversas funções: ensaio mental como preparação para a competição, estratégias para a obtenção dos objetivos estabelecidos, incremento da auto-confiança, aumento da concentração, redução dos níveis de ansiedade e incremento qualitativo nas sessões de treino (Hemery, 1986; Jones & Hardy, 1990, citados por White & Hardy, 1998).

3 Realização da Prática Profissional (Área 1)

3.1 A equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense

3.1.1 Caracterização Geral do Plantel de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense

O plantel de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense, para a época desportiva 2014/2015, foi composto por um elevado número de jogadores. Desde o primeiro treino, no dia 25 de Agosto, até ao último dia de competição, no dia 23 de Maio, 46 atletas participaram nos trabalhos da equipa de juniores, sendo 7 desses atletas juvenis que, por necessidade, foram chamados à equipa de juniores para colmatar diversas ausências em determinados jogos para o campeonato. O plantel foi composto por uma total de 39 atletas ao longo da época. Apesar do elevado número de atletas, nem todos fizeram parte do grupo ao mesmo tempo, pois durante a época existiram diversas desistências por parte de alguns atletas e a chegada de outros para colmatar essas desistências.

Para a realização deste relatório apenas foram considerados, como jogadores do plantel, os 39 jogadores que participaram em jogos oficiais pelo clube e que têm idade de júnior (nascidos em 1996 e 1997), com exceção de um caso específico, um Guarda-Redes com idade de juvenil que integrou o plantel desde o início da época.

Para melhor compreensão das características do plantel, apresento uma descrição mais detalhada dos vários jogadores, através da sua caracterização geral e de uma análise qualitativa.

Tabela 2. Caracterização Geral dos Jogadores

ATLETA	POSIÇÃO	ANO NASC.	NACIONALIDADE	PÉ DOM.	ALT (M)	PESO (KG)
João Costa	GR	1997	Portuguesa	Direito	1,90	70
Tiago Gameiro	GR	1998	Portuguesa	Direito	1,80	70
Diogo Moreira	GR	1997	Portuguesa	Direito	1,76	82
Jorge Lagoa	DD	1996	Portuguesa	Direito	1,75	59
Joni Simões	DD	1997	Portuguesa	Direito	1,77	71
Miguel Martins	DD / DC	1996	Portuguesa	Direito	1,76	60
Ulisses Santos	DE / MC	1997	Portuguesa	Esquerdo	1,84	69
Vitor Pinheiro	DE	1997	Portuguesa	Esquerdo	1,71	66
Ivo Miguel	DE / ME	1997	Portuguesa	Esquerdo	1,80	65
Miguel Almeida	DC	1996	Portuguesa	Direito	1,79	67
Fábio Abalada	DC / MC	1996	Portuguesa	Direito	1,85	60
André Valente	DC	1997	Portuguesa	Esquerdo	1,85	78
Afonso Monzelo	DC	1996	Portuguesa	Direito	1,79	83
Rodrigo Francisco	DC / MdC	1997	Portuguesa	Direito	1,75	77
Miguel Garcêz	DC	1997	Portuguesa	Direito	1,83	96
Yuri Matheus	DC	1997	Brasileira	Esquerdo	1,88	74
Louka Ribeiro	DC / MC	1997	Argelina	Direito	1,90	76
Diego Silva	MdC	1996	Brasileira	Direito	1,77	73
André Bernardo	MdC / MC	1997	Portuguesa	Direito	1,69	70
Patrick Perez	MdC / DC / DD	1996	Brasileira	Direito	1,84	67
Gonçalo Matos	MdC / MC	1997	Portuguesa	Direito	1,68	61
Miguel Rodrigues	MC / DD	1996	Portuguesa	Direito	1,68	60
Filipe Alegria	MC	1996	Portuguesa	Esquerdo	1,75	66
André Pato	MC	1997	Portuguesa	Direito	1,79	66
Lourenço Dias	MC / EXT	1996	Portuguesa	Direito	1,67	55
Pedro Rodriguez	MC	1996	Portuguesa	Esquerdo	1,71	53
Lorenzo Luque	EXT / AV	1996	Alemã	Direito	1,71	65
André Pereira	EXT / AV	1996	Portuguesa	Direito	1,74	69
Cláudio Nuno	EXT	1996	Portuguesa	Direito	1,75	68
Alexandre Loução	EXT / MC	1997	Portuguesa	Esquerdo	1,75	59
Mohamed Nbantche	EXT	1996	Guineense	Direito	1,70	60
Bruno Santos	EXT	1996	Portuguesa	Esquerdo	1,72	70
Nilton Neto	EXT	1996	Brasileira	Direito	1,72	68
Andrey Rocha	EXT / AV	1996	Brasileira	Direito	1,74	78

Rafael Rodrigues	AV	1997	Portuguesa	Direito	1,73	64
Pedro Sampaio	AV	1996	Brasileira	Direito	1,92	83
Vítor Marques	AV	1996	Portuguesa	Direito	1,79	72
Dinis Almeida	AV	1996	Portuguesa	Direito	1,82	69
Sérgio Oleiro	AV	1997	Portuguesa	Direito	1,83	75

Tabela 3. Nacionalidade dos Jogadores do Plantel

NACIONALIDADE	Nº JOGADORES
Portuguesa	30
Brasileira	6
Argelina	1
Alemã	1
Guineense	1

Tabela 4. Médias de Altura e Peso do Plantel

MÉDIA DE ALTURA (M)	MÉDIA DE PESO (KG)
1,78	69

Na tabela 5., passo a apresentar uma análise qualitativa, onde apresento as principais capacidades dos jogadores do plantel de juniores do Grupo Desportivo Alcochetense:

Tabela 5. Análise qualitativa dos jogadores

ATLETA	POSIÇÃO	ANÁLISE QUALITATIVA
João Costa	GR	Guarda-redes de elevada estatura, com forte presença e com grande margem de progressão. O reconhecimento do seu potencial levou a trabalhar regularmente com a equipa sénior.
Tiago Gameiro	GR	Guarda-redes ainda com idade juvenil, ágil e seguro entre os postes. Tem pouca presença em jogo.
Diogo Moreira	GR	Guarda-redes corajoso mas com muitas limitações técnicas. Integrou o plantel devido à constante integração de um dos guarda-redes nos trabalhos da equipa sénior.
Jorge Lagoa	DD	Lateral de 2º ano, seguro e que acompanha o ataque sempre pela certa. Agressivo a defender. Tem como defeito as bolas nas costas. (Desistiu a meio da época)
Joni Simões	DD	Lateral com algumas limitações técnicas e com dificuldade em perceber as noções de largura. Rápido e muito resistente.
Miguel	DD / DC	Jogador muito agressivo e com grande espírito de sacrifício.

Martins		Taticamente indisciplinado e não percebe quando pode arriscar ou não.
Ulisses Santos	DE / MC	Lateral com grande disponibilidade física. Faz o corredor todo com grande facilidade, muito rotativo. Tem debilidades ao nível do cruzamento e em equilibrar no corredor central no momento defensivo.
Vitor Pinheiro	DE	Lateral de baixa estatura, fraco fisicamente mas com boa qualidade técnica. Taticamente inteligente. Sóbrio a defender, não arrisca muito no ataque.
Ivo Miguel	DE / ME	Lateral que gosta de assumir o risco por ter características de extremo, onde também pode jogar. Rápido mas com pouca capacidade de choque. Ataca bastante, mas nem sempre toma as melhores decisões.
Miguel Almeida	DC	Central muito forte no jogo aéreo. Tática e tecnicamente muito evoluído. Excelente presença e liderança.
Fábio Abalada	DC / MC	Jogador com grande estatura e forte no jogo aéreo. Demonstra alguma debilidade técnica, mas compensa com o seu espírito guerreiro. Algum desconhecimento tático por ter jogado Futsal na época anterior. (Desistiu a meio da época)
André Valente	DC	Central com um bom pé esquerdo, forte no passe longo e no jogo aéreo. Não é muito seguro a defender e apresenta algumas dificuldades quando pressionado. (Desistiu a meio da época)
Afonso Monzelo	DC	Central de baixa estatura e com algum peso a mais, o que o torna lento, mas com excelente sentido posicional. Forte na marcação.
Rodrigo Francisco	DC / MdC	Central de baixa estatura mas muito bom no jogo aéreo. Sóbrio a defender e muito culto taticamente.
Miguel Garcêz	DC	Central com experiência de Campeonato Nacional, mas que se apresentou com muitos quilos a mais. Bom tecnicamente, forte no choque e no jogo aéreo.
Yuri Matheus	DC	Central com excelente pé esquerdo, com grande capacidade no passe longo. Forte no jogo aéreo, mas com grandes limitações ao nível tático. (Teve uma lesão grave e voltou para o Brasil a meio da época)
Louka Ribeiro	DC / MC	Forte tecnicamente e muito rápido. Agressivo e com grande capacidade de choque. Forte no jogo aéreo, embora apresente algumas debilidades ao nível da marcação. (Desistiu a meio da época)
Diego Silva	MdC	Médio de grande qualidade, vindo do V. Setúbal. Grande capacidade de choque e técnica acima da média. Muito rotativo, embora não seja um jogador muito rápido, está sempre bem posicionado.
André Bernardo	MdC / MC	Médio com grandes lacunas técnicas e fisicamente muito débil. Tem bom sentido posicional e grande espírito de sacrifício.
Patrick Perez	MdC / DC / DD	Jogador polivalente, chegou a meio da época. Pouco culto taticamente, mas forte fisicamente. Grande capacidade de choque e forte do jogo aéreo.
Gonçalo Matos	MdC / MC	Médio incansável mas com notórias debilidades técnicas. Bom sentido posicional, agressivo e forte na recuperação da posse de bola.
Miguel Rodrigues	MC / DD	Médio com boa qualidade técnica mas muito indisciplinado taticamente. Tem dificuldades em lidar com a adversidade e não revela um grande espírito coletivo. (Desistiu a meio da época)
Filipe Alegria	MC	Médio com qualidade acima da média, com grande disponibilidade física. Forte a aparecer nos corredores laterais a criar superioridade numérica. Detentor de um potente remate. Forte na marcação de bolas

		paradas.
André Pato	MC	Médio ex-V. Setúbal, que apresenta uma qualidade técnica e uma inteligência de jogo muito acima da média. Aparece com facilidade nas zonas de finalização. Muito ágil e rápido, mas com uma fraca capacidade de choque. (Acabou por sair para outra equipa)
Lourenço Dias	MC / EXT	Médio de baixa estatura, com uma boa relação com a bola, defende pouco e não tem grande capacidade de choque, mas é muito rápido. Pouco voluntarioso e com pouco sentido coletivo. (Desistiu a meio da época)
Pedro Rodriguez	MC	Médio organizador com grande qualidade técnica. Sábio a ocupar espaços e com excelente qualidade de passe. Jogador agressivo mas com uma fraca capacidade de choque. Fisicamente frágil.
Lorenzo Luque	EXT / AV	Extremo muito rápido e com alguma qualidade técnica. Muito forte a explorar as costas da defesa adversária. Muito voluntarioso a defender. Fisicamente não é muito forte, perdendo muitos duelos no contacto físico. (Desistiu a meio da época)
André Pereira	EXT / AV	Extremo pouco vertical, mas com muita qualidade a procurar o jogo interior. Evoluído tecnicamente, forte em situações de 1x1. Tem uma capacidade nata de fazer golos, demonstrando grande frieza na finalização. Pouco voluntarioso a defender. (Desistiu a meio da época)
Cláudio Nuno	EXT	Extremo muito rápido e forte no 1x1. Boa capacidade de choque, embora se tenha revelado muito inconstante. (Acabou por desistir por dificuldades de adaptação)
Alexandre Loução	EXT / MC	Jogador que pode atuar como Médio Interior ou Extremo. Apresenta uma boa qualidade técnica, mas fisicamente muito frágil. Demonstra um grande potencial mas não é capaz de lidar com a adversidade.
Mohamed Nbantche	EXT	Extremo poderoso fisicamente, mas com dificuldades em perceber o jogo. Muito rotativo, procura constantemente participar nas jogadas ofensivas. Forte a ganhar a linha de fundo e aparecer em zonas de finalização. Jogador algo conflituoso.
Bruno Santos	EXT	Extremo que chegou a meio da época. Detentor de um drible curto e forte no 1x1. Capaz de desbloquear um jogo com um momento de génio. Muito objetivo e forte no choque e nas bolas divididas. Demonstra muita dificuldade em controlar-se emocionalmente.
Nilton Neto	EXT	Chegou a meio da época. Extremo com boa relação com bola e que procura receber no pé. Não é muito forte a explorar as costas da defesa. Apesar de habilidoso, fisicamente não é muito forte.
Andrey Rocha	EXT / AV	Extremo que chegou a meio da época e com algum peso a mais. Habilidade com bola, mas exagera nos toques na bola, sendo muito lento a soltá-la. Agressivo nas disputas de bola. Pouco inteligente ao nível tático.
Rafael Rodrigues	AV	Chegou a meio da época, mas não ficou muito tempo no plantel por motivos de saúde. Ainda assim, demonstrou boa relação com bola e rápido na tomada de decisão.
Pedro Sampaio	AV	Avançado brasileiro de elevada estatura. Muito forte a segurar a bola e a jogar de costas para a baliza. Finalizador nato, com excelente jogo aéreo.
Vítor Marques	AV	Avançado muito trabalhador e com grande capacidade técnica. Bom no jogo aéreo e muito inteligente a jogar dentro da área. Detentor de um

		forte remate. (Desistiu a meio da época)
Dinis Almeida	AV	Avançado com grandes debilidades técnicas e fraco psicologicamente. Jogador veloz e com um bom remate de meia distância. Pouco voluntarioso e evita o contacto físico. (Desistiu a meio da época)
Sérgio Oleiro	AV	Avançado forte no jogo aéreo e com bom sentido de baliza. Facilidade em marcar golos, embora apresente algumas debilidades técnicas. Boa capacidade de choque. (Desistiu a meio da época)

3.1.2 Objetivos da Equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense

Alves & Brito (2011), citando vários autores, referem que a definição de objetivos é um dos métodos mais eficazes na preparação mental dos atletas. Segundo os mesmo autores, podem surgir alguns problemas aquando da implementação de programas de definição de objetivos, mais concretamente, a definição de muitos objetivos ao mesmo tempo; a dificuldade em reconhecer as diferenças entre os atletas; resistência a mudar objetivos irreais; definição de objetivos demasiado fáceis de alcançar; falhar na definição de objetivos e falhar na criação de um ambiente favorável à execução do programa.

3.1.2.1 Objetivos competitivos da Equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense

Na equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense, foi definido, pela Coordenação do Futebol Juvenil, um grande objetivo competitivo para a época 2014/2015: *A Manutenção da equipa na 1ª Divisão Distrital de Juniores "A" da Associação de Futebol de Setúbal.*

Após a sua definição, este objetivo foi apresentado a todo o grupo, pelo que todos os atletas consideraram que o grupo teria capacidade para garantir este objetivo e ainda poder ambicionar algo mais. Embora existisse esse sentimento por parte do grupo, o treinador em conjunto com a coordenação explicou que o mais realista seria lutar por garantir esse objetivo o mais cedo possível e que, posteriormente, se poderia redefinir os objetivos para a época.

No que respeita à segunda competição que a equipa disputou, não foram traçados objetivos competitivos, sendo essa competição vista como uma oportunidade ideal para fazer jogar os atletas menos utilizados no campeonato.

3.1.2.2 Objetivos de Formação da Equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense

No que respeita ao objetivos de formação, a coordenação do futebol juvenil, em conjunto com o treinador da equipa e com o departamento de Futebol Sénior do Grupo Desportivo Alcochetense, definiu os seguintes objetivos:

- Os atletas da equipa de Juniores deverão apresentar qualidade suficiente para que possam ser chamados a qualquer altura à equipa sénior, afim de satisfazer qualquer necessidade que o plantel sénior apresente;
- Pelo menos 6 jogadores apresente qualidade suficiente para integrar os trabalhos no período pré-competitivo do plantel sénior;
- Pelo menos 3 jogadores apresente nível para atingir o plantel principal de séniores na próxima época.

Durante o decorrer da época, foi notório o cumprimento do primeiro objetivo, pois no total 13 atletas da equipa de juniores participaram nos trabalhos da equipa principal, sendo que um deles acabou mesmo por ser utilizado em jogos oficiais.

Após o final da época, verificou-se que 6 atletas foram chamados para integrar a equipa sénior durante o período pré-competitivo, nomeadamente João Costa, Ulisses Santos, Diego Silva, Brunos Santos, Mohamed Nbantche e Pedro Sampaio. Destes 6 atletas, 4 acabariam por integrar o plantel sénior, sendo que dois deles ainda com idade de júnior (João Costa e Ulisses Santos).

3.1.3 A Conceção e o Modelo de Jogo da Equipa Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense

De acordo Oliveira (1991), o modelo de jogo deve ser visto como o núcleo central das ideias que o treinador pretende implementar na sua equipa, tendo por base os princípios de jogo relacionados com os comportamentos táticos ofensivos, defensivos e de transição defensiva e ofensiva.

Na mesma linha de pensamento, Teodurescu (1984) refere que o modelo de jogo é uma referencia, construída a partir de outras referencias de ordem de rendimento superior, que postulam um conjunto de ações individuais e coletivas dos jogadores e da equipa, integradas com o espírito físico e psíquico caraterístico do jogo. Por outro lado, Castelo (1994) acrescenta que o modelo de jogo é uma aproximação abstrata da realidade que procura representar aspetos fundamentais de uma forma simplificada.

Mourinho, citado por Nascimento & Magalhães (2010), acrescenta que o modelo de jogo é construído não só pela disposição dos jogadores, mas fundamentalmente pelas interações que estes estabelecem entre colegas, bola e adversários nos quatro momentos do jogo. A importância do Modelo de Jogo, segundo Mourinho (2006), citado por Oliveira et al. (2006), é elevada, pois é o núcleo de toda a periodização tática, sem a definição do modelo torna-se descontextualizado o trabalho sob a perspetiva da periodização tática.

Relativamente à conceção de jogo da equipa de juniores do Grupo Desportivo Alcochetense, a equipa técnica, com base nas ideias e objetivos passados pela coordenação do futebol juvenil do clube, definiu que a equipa tivesse uma conceção de jogo ofensiva, em que jogasse predominantemente em organização ofensiva, demonstrando um domínio sobre os adversários no que respeita ao tempo em posse de bola, assim como à criação de oportunidades de golo. Por outro lado, uma das ideias marcantes, desta vez aquando do momento defensivo, foi que a equipa demonstrasse uma rápida reação à perda da bola, procurando recuperar a posse da bola o mais perto da baliza adversária e o mais depressa possível.

Nesta parte do relatório, será apresentado modelo de jogo da equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense definido pela primeira equipa técnica, do qual tive participação direta, pois aquando da chegada do treinador Rui Pataca, não tive participação na definição da conceção de jogo, não possuindo o conhecimento necessário para apresentar a suas ideias (em todos os momentos do jogo) de uma forma completa. Desta forma, irei organizar esta apresentação, começando por falar do sistema de jogo, detalhando, posteriormente os diferentes princípios que regem a organização do jogo nos quatro momentos de jogo, terminado numa abordagem aos esquemas táticos.

3.1.3.1 Sistema de Jogo

Começando pelo sistema de jogo, este foi escolhido tendo em consideração o sistema usado na equipa sénior do clube, de forma a garantir uma rápida integração dos jogadores que fossem participando nos trabalhos da equipa sénior.

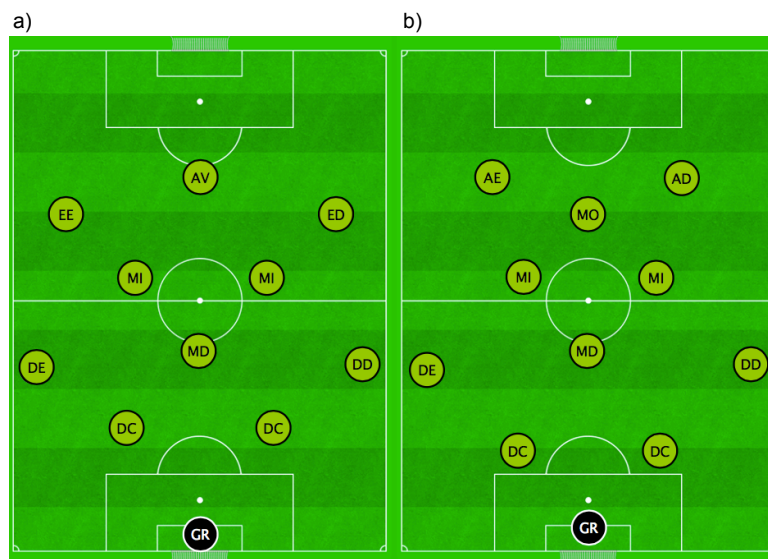


Figura 1. Sistema de Jogo Principal 4-3-3 (a) e Sistema de Jogo Alternativo 4-4-2 Losango (b)

Relativamente às posições dos jogadores nos sistemas, foi definido as seguintes siglas e nomes.

Sistema em 4-3-3:

(GR) Guarda-Redes, (DD) Defesa Direito, (DCd) Defesa Central direito, (DCe) Defesa Central esquerdo, (DE) Defesa Esquerdo, (MD) Médio Defensivo, (MId) Médio Interior direito, (Mle) Médio Interior esquerdo, (ED) Extremo Direito, (EE) Extremo Esquerdo e (AV) Avançado.

Sistema em 4-4-2 Losango:

(GR) Guarda-Redes, (DD) Defesa Direito, (DCd) Defesa Central direito, (DCe) Defesa Central esquerdo, (DE) Defesa Esquerdo, (MD) Médio Defensivo, (MId) Médio Interior direito, (Mle) Médio Interior esquerdo, (MO) Médio Ofensivo, (AD) Avançado Direito e (AE) Avançado Esquerdo.

3.1.3.2 Organização Ofensiva

Estando definido que a nossa equipa teria que procurar um domínio do jogo relativamente aos adversários, este momento do jogo assenta sobre o seguinte macro-princípio:

- *Manutenção da posse de bola e rápida circulação para criar desequilíbrios.* Com esta ideia principal, procurar-se criar desequilíbrios na equipa adversária no sentido de explorar espaços entre linhas, corredores ou espaço nas costas da defesa adversária.

Partindo deste macro-princípio, irei descrever os vários princípios, fases e subprincípios deste modelo de jogo.

- *Ocupação máxima relativa do campo (em largura e profundidade) consoante o local da bola.* A partir deste princípio o objetivo é que os jogadores aproveitem toda a largura do campo, sendo esta dada pelos DD e DE, e o máximo de profundidade, oferecida pelo AV, criando várias linhas de profundidade. Com isto, pretende-se que a equipa consiga criar espaços no corredor central, de forma a aproveitá-los e jogar entre linhas.

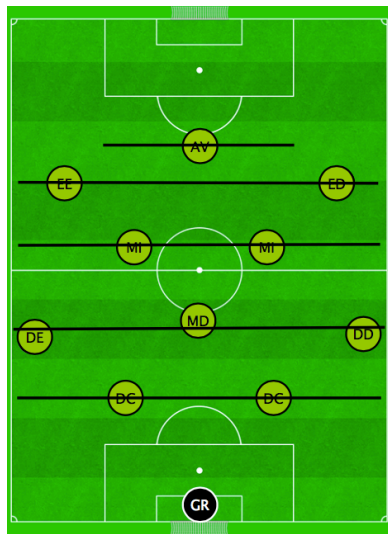


Figura 2. Disposição da equipa e linhas de profundidade

- *Todos têm de ser solução.* Com este princípio, é pretendido que, em fase de construção, sempre que um jogador tenha a bola, disponha de três linhas de passe: uma à direita, uma à esquerda e uma linha de passe em apoio frontal duas linhas de profundidade mais à frente. A importância de o apoio frontal ser dado duas linhas de profundidade à frente, prende-se com a importância de um jogador não impedir a progressão ao jogador que tem a bola.

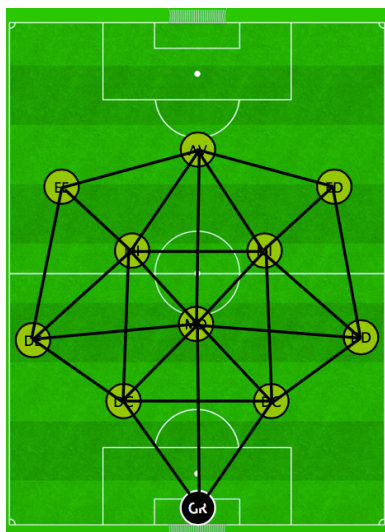


Figura 3. Ligações estabelecidas entre cada jogador

Dentro da organização ofensiva, são definidas 3 fases diferenciadas, apresentando sempre uma ligação entre elas:

A primeira fase designa-se de *Construção do Processo Ofensivo* (ou 1ª Fase de Construção), a segunda designou-se por *Criação de Situações de Finalização* (ou 2ª Fase de Construção) e a terceira, e última, designou-se de *Finalização*.

Construção do Processo Ofensivo:

Esta fase ocorre sempre que a equipa tem a posse de bola no sector defensivo e no sector médio defensivo ou sempre que a equipa recupera a bola antes do sector médio ofensivo. Dentro desta fase, foram estabelecidos os seguintes subprincípios da organização ofensiva:

- *Binómio Risco/Segurança*. Com este binómio pretende-se que os atletas mantenham ações de segurança máxima quando se encontram no sector defensivo e à medida que vão avançado no terreno o fator segurança irá diminuindo, aumentando o fator risco nas ações.

- *Procurar não passar da 1ª Fase para a 3ª Fase de forma constante*. Visto que uma das ideias da equipa é manter a posse de bola mais tempo que o adversário, procurando um domínio do jogo, a equipa deve procurar sair a jogar mesmo em situações de pressão, salvo em casos de emergência em que o fator risco é muito elevado.

- *Identificar espaço de progressão e, caso exista, utilizar esse espaço para progredir*. Qualquer jogador que tenha a bola deve identificar se tem espaço para progredir e, caso tenha, deve progredir procurando situações de 2x1, fixando o defesa antes de fazer o passe de forma a progredir no terreno.

- *Bom equilíbrio e ocupação do espaço.* Com este subprincípio, a equipa deve adotar um posicionamento que permita criar espaço para a progressão no terreno, mas que ao mesmo tempo mantenha um equilíbrio defensivo em caso de perda de bola. DCd e DCe bem abertos à largura da área; MD forma um triângulo com os DCd e DCe, preparando já a linha de 3; os MIe e MId situam-se perto da linha do meio campo nos espaços entre DC e MD; DD e DE a dar largura numa linha intermédia entre MD e MI; Os ED e EE estão por dentro, deixando o AV a dar profundidade máxima à equipa no corredor central.



Figura 4. Posicionamento adotado na 1ª Fase de Construção

Na 1ª Fase de Construção foram criadas algumas dinâmicas que a equipa deve adotar:

- 1ª Dinâmica: Encaminhar a equipa adversária para um corredor, variando rapidamente o centro de jogo para o central do corredor contrário. Central faz rápida progressão para o espaço vazio. (Triângulo entre os dois centrais e o médio defensivo).

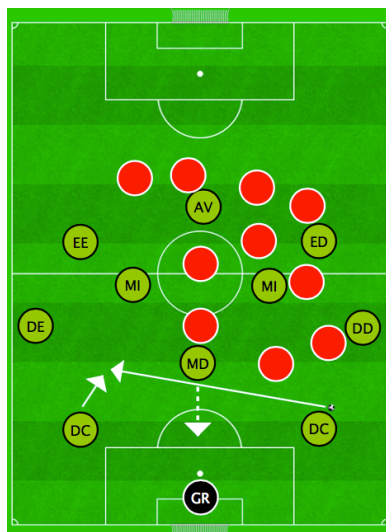


Figura 5. 1ª Dinâmica da 1ª Fase de Construção

- 2ª Dinâmica: Encaminhar a equipa adversária para um corredor e colocar rapidamente no médio defensivo que desce para a linha de 3.

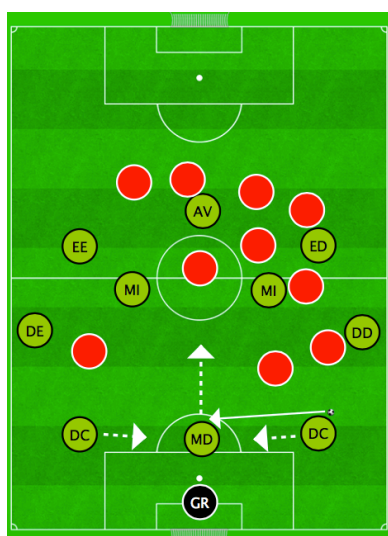


Figura 6. 2ª Dinâmica da 1ª Fase de Construção

- 3ª Dinâmica: Encaminhar a equipa adversária para um corredor, descer o 6 para a linha de 3, e se for acompanhado, colocar a bola no interior do lado contrário que desce para a posição original do médio defensivo.

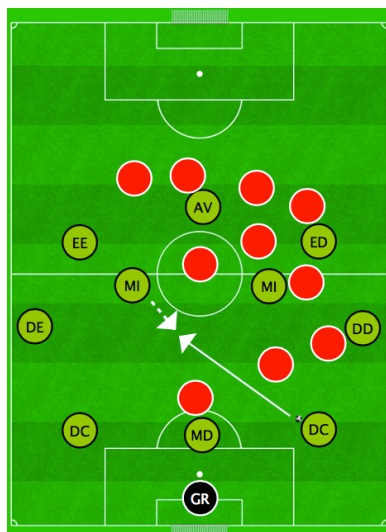


Figura 7. 3ª Dinâmica da 1ª Fase de Construção

Na ligação à 2ª Fase de Construção, anteriormente denominada de *Criação de Situações de Finalização*, foram criadas algumas dinâmicas de forma a criar espaços na organização da equipa adversária para conseguirmos progredir no terreno. Estas dinâmicas, passam pelo movimento de rotura do MI para o corredor lateral e, simultaneamente, um movimento em apoio do Extremo ou do AV (sendo que nesta troca o Extremo ocupa a zona do AV).

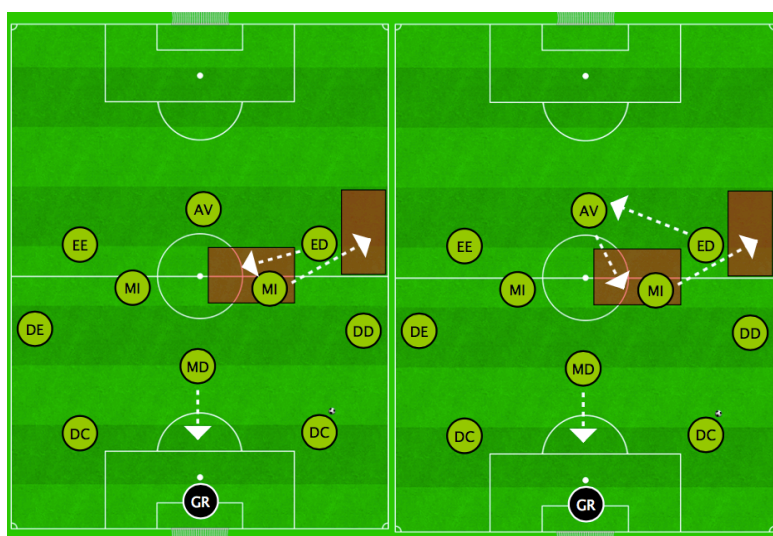


Figura 8. Dinâmicas de Ligação à 2ª Fase de Construção

(Criação de espaços a explorar – zonas vermelhas)

Criação de Situações de Finalização:

Quando a equipa entra no sector médio ofensivo, assume-se que a equipa está na 2ª Fase de Construção. Também esta fase é caracterizada por diversos subprincípios, sendo eles:

- *Binómio Risco/Segurança.* Tal como foi descrito na 1ª Fase de Construção, este binómio também caracteriza esta fase, sendo que os atletas têm liberdade para ir jogando com este binómio nas suas ações.

- *Só há passes na diagonal.* Nesta fase, onde se deve assumir maior risco, é expressamente proibido a utilização de passes lateralizados, pois em caso de interceção nunca ficam 2 jogadores logo “eliminados” do lance. Desta forma, os jogadores são também obrigados a ocupar diferentes linhas de profundidade.

- *Ocupação dos 4 corredores e 2 setores.* Neste subprincípio, os jogadores devem assumir os seguintes comportamentos: os DCd e DCe em cima da linha de meio campo com os DD e DE a dar largura máxima nos seus corredores; o MD forma o triângulo com os DCd e DCe e os Mld e Mle posicionam-se entre sectores; os ED e EE ficam por dentro, abrindo espaço para os DD e DE poderem explorar o corredor.

Finalização

Esta fase caracteriza-se pela definição e ocupação de zonas de finalização aquando de um cruzamento. Partindo do princípio que o cruzamento é feito no corredor lateral direito os jogadores devem atacar as seguintes zonas: zona do 1º poste (zona vermelha), zona do 2º poste (zona azul), zona do penalty (zona amarela), zona de ressalto interior (zona branca) e zona de ressalto exterior (zona preta).

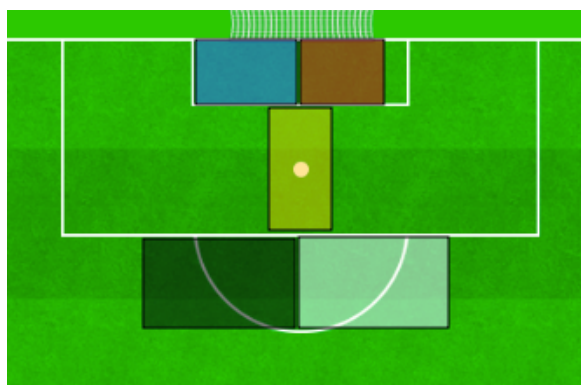


Figura 9. Zonas de Finalização

3.1.3.3 *Transição Defensiva (Ataque-Defesa)*

Este momento, que se inicia logo após a perda da bola até que a equipa assuma uma estrutura defensiva organizada, ganha especial importância no modelo de jogo da equipa, pois a manutenção da posse de bola e a sua constante procura são aspetos prioritários. Assim, relativamente a este momento foram definidos os seguintes princípios:

- *Evitar a progressão da equipa adversária e reorganizar defensivamente.*

Realizado com o objetivo de pressionar de imediato o portador da bola e as linhas de passe próximas não permitindo a progressão da equipa adversária no sentido de organizar defensivamente nos 2 corredores mais próximos da zona da bola. Se possível roubar de imediato a bola.

- *Rápida mudança de atitude.* Pressionar de imediato o portador da bola e as linhas de passe mais próximas, transformando logo em campo pequeno. Todos os jogadores mudam a sua atitude rapidamente no sentido de proteger os seus colegas e essencialmente a sua baliza.

- *Fechar o corredor central criando um bloco defensivo.* Todos os jogadores fecham no corredor central, dando sucessivas coberturas entre si, em várias linhas de profundidade. Evitar espaço entre o bloco, existindo sempre a cobertura da cobertura.

- *Evitar ser ultrapassado.* Todos os jogadores da equipa têm de ter responsabilidade defensiva, ou seja, perceber claramente que se forem ultrapassados estão a prejudicar todos os restantes. Todos os jogadores têm de dominar o 1x1 defensivo e ter a consciência de que é necessário existir sempre uma cobertura ao jogador da contenção.

- *Evitar penetrações atrás da última linha defensiva.* Dar profundidade defensiva à equipa gerida pelo lateral que está mais longe da bola. Ter especial atenção na formação da linha de fora de jogo, evitando que a equipa adversária consiga colocar a bola nas costas da nossa defesa. Jogador mais perto da bola não pode deixar o adversário colocar essa bola.

3.1.3.4 *Organização Defensiva*

No que respeita à organização defensiva, pretende-se que a equipa tenha a capacidade de pressionar a equipa adversária em zonas próximas à sua baliza, em vários momentos do jogo. Assim, este momento do jogo é caracterizado pelo seguinte macro-princípio:

- *Criação de zona pressionante e bloco compacto.* Este princípio tem como objetivo condicionar, encaminhar e pressionar a equipa adversária para se provocar erros e recuperar a posse de bola.

Tal como na organização ofensiva, também neste momento do jogo, se partiu de um macro-princípio para se criar princípios e fases dentro da organização defensiva. Os princípios gerais da organização defensiva são:

- *Defender sempre o mais longe possível da baliza.* Com este princípio pretende-se que a equipa defenda, sempre que possível, no meio campo adversário, pressionando o adversário, não dando oportunidade de sair a jogar.

- *Recuperar a bola o mais perto possível da baliza adversária.* Seguindo o princípio anterior, com esta ideia pretende-se que a equipa seja capaz de recuperar a bola em zonas que permitam a rápida chegada às zonas de finalização.

- *Criar superioridade numérica em todas as zonas do campo.* Este princípio diz que em todas as zonas do campo, o jogador adversário que está em posse da bola terá que ter um jogador na contenção (marcação direta) e uma cobertura (jogador que cria a superioridade numérica).

Também neste momento do jogo, foram definidas 3 fases, sendo elas: *Impedir a Construção das Ações Ofensivas* (ou 1ª Fase Defensiva), a segunda designou-se por *Anular as Situações de Finalização* (ou 2ª Fase Defensiva) e a terceira, e última, designou-se de *Defesa da Baliza*.

Impedir a Construção das Ações Ofensivas:

Esta fase ocorre sempre que a equipa adversária se encontra no seu meio-campo defensivo e é caracterizada pelos seguintes subprincípios:

- *Encaminhar o adversário para os corredores laterais e reduzir o espaço livre.* Respeitando este subprincípio, no pontapé de baliza adversário, a equipa desce para um bloco médio, evitando que o adversário saia com pontapé para a frente. Os MId e Mle ficam perto dos médios (ou jogadores que fiquem perto da linha de meio campo) para depois saírem em pressão. O AV desce para a linha do médio mais recuado do adversário, ficando na mesma linha os ED e EE fechando o corredor central, dando os corredores laterais ao adversário. Quando o adversário escolhe o lado para onde vai sair a jogar a equipa encaminha para o corredor lateral e começa a reduzir o espaço.

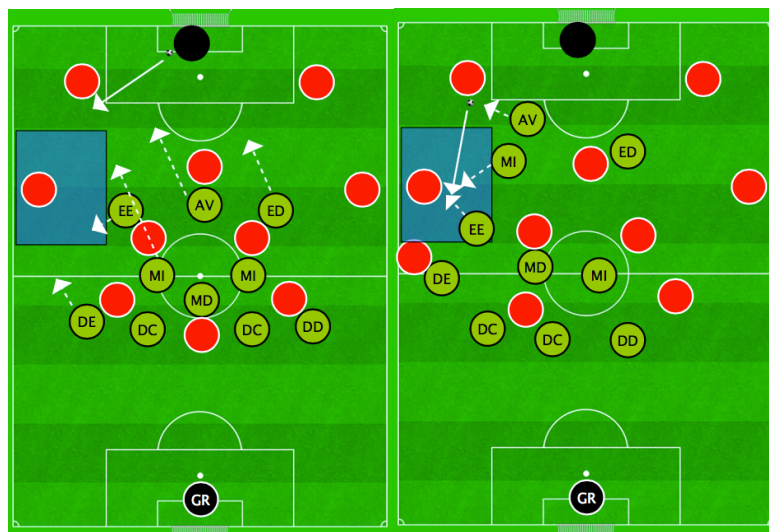


Figura 10. 1ª Fase Defensiva

- *Fechar rapidamente o espaço e obrigar a errar.* Neste subprincípio, os atletas devem adotar os seguintes comportamentos: EE ou ED deixa a bola entrar no lateral e pressiona de imediato; AV fecha entre central mais perto da bola e médio mais recuado. MI do lado da bola aproxima da zona de pressão, criando a superioridade numérica; EE ou ED (o que estiver do lado contrário) fecha por dentro, diminuindo o espaço livre no corredor central; Quando o MI aproxima da pressão, o MD rapidamente sobe uma posição e pressiona o médio livre adversário. Toda a equipa sobe e reduz o espaço no corredor onde está a bola.

Anular situações de finalização:

As 2ª e 3ª Fases Defensivas caracterizam-se por terem os mesmos subprincípios, distinguindo-se, essencialmente, pela zona onde a bola se encontra. Assim, os subprincípios que caracterizam estas duas fases são os seguintes:

- *Obrigar a jogar para trás e/ou para o lado.* Sempre que a equipa não tem a posse de bola nos sectores médio e defensivo, deve-se obrigar o adversário a jogar para trás ou para o lado, de forma a conseguir encaminhá-lo para as zonas definidas para efetuar a pressão.

- *Aproximação de 2 jogadores à zona da bola.* O portador da bola tem de sofrer sempre pressão por parte de dois jogadores (contenção + cobertura), evitando que este consiga jogar para a frente.

- *Obrigatório conquistar a "2ª Bola".* Partindo do subprincípio anterior, com a existência de 2 jogadores na zona da bola, o jogador da cobertura defensiva tem que estar a uma distância aceitável e sempre preparado para conquistar um possível ressalto.

Defesa da baliza:

A 3ª Fase Defensiva, para além da zona do terreno em que a bola se encontra, difere da 2ª Fase Defensiva pelo seguinte subprincípio:

- *Proibido fazer faltas*. Este subprincípio foi criado devido a baixa estatura da nossa equipa, pelo que foi necessário incutir nos atletas a necessidade de não expor a nossa equipa a lances em que o adversário pudesse explorar o jogo aéreo na nossa grande área.

Outra característica diferenciadora desta fase é o facto da criação da superioridade numérica, no corredor lateral, é feita pelo DC do lado em que o centro de jogo se encontra. Quando isto acontece, toda a equipa se equilibra através dos seguintes comportamentos: MD ocupa a posição do DC que saiu para criar a superioridade numérica; o MI do lado contrário fecha na posição do MD; e o EE ou ED (o que estiver do lado contrário) fecha na zona do MI.

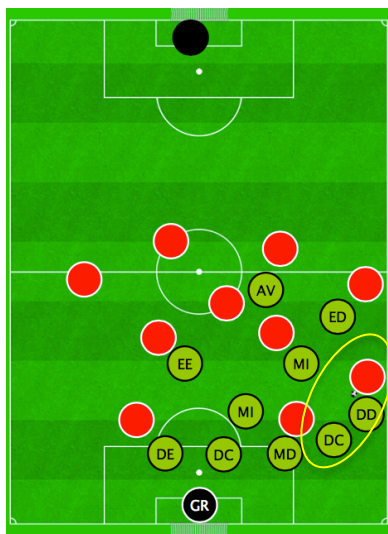


Figura 11. Criação Superioridade numérica na 3ª Fase Defensiva

3.1.3.5 Transição Ofensiva (Defesa-Ataque)

Para Carvalhal (2012), a qualidade da transição ofensiva está intimamente relacionada com a qualidade do primeiro passe após a recuperação da posse da bola, a partir daqui, normalmente define-se a forma como depois entras no outro momento de jogo, que é obviamente a organização ofensiva. Assim, foi definido que a transição ofensiva compreendia todos os comportamentos dos atletas desde a recuperação da posse de bola até ao primeiro passe.

Neste momento do jogo, pretendia-se que a equipa não corresse grande risco, procurando sempre a certeza nas suas ações. Uma característica deste momento é a utilização de um passe de segurança logo após a recuperação da posse de bola. Assim, a transição ofensiva é caracterizada pelo seguinte macro-princípio:

- *Aproveitar a desorganização da equipa adversária ou jogar em segurança.* Este macro-princípio é realizado com o objetivo de retirar a bola da zona de pressão onde foi recuperada e aproveitar a desorganização adversária em profundidade (sem correr riscos de perder a posse de bola) ou iniciar o processo ofensivo.

Pegando nesta ideia principal, foram definidos vários princípios que orientam o comportamento dos atletas.

- *Rápida mudança de atitude, muito forte e agressiva.* Todos os jogadores mudam o seu “chip” e afastam-se rapidamente do portador da bola criando logo o campo grande.

- *Ocupar rapidamente os 4 corredores do jogo.* Após a recuperação é necessário ocupar logo os 4 corredores do campo no sentido de explorarmos o desequilíbrio do adversário. Todos os jogadores participam nesta ocupação dos 4 corredores, não somente os 3 jogadores da frente.

- *Executar movimentos de aproximação e de rotura simultaneamente.* O jogador mais avançado do corredor onde a bola é conquistada faz um movimento de aproximação oferecendo uma linha de passe para tirar a bola da zona de pressão e abrindo espaço nas suas costas que será aproveitado por um dos outros jogadores mais avançados (movimento de rotura).

3.1.3.6 Esquemas Táticos

Para o modelo de jogo, nos esquemas táticos definimos: cantos ofensivos, cantos defensivos, livres laterais ofensivos e livres laterais defensivos.

Nos cantos ofensivos, definimos uma linha de 4 homens que atacam 4 zonas diferentes. O primeiro homem passa a frente do homem do bloqueio e ataca a zona do guarda-redes; o segundo, passa nas costas do bloqueio, atacando a zona do primeiro poste; o terceiro homem ataca a zona do 2º Poste; e o quarto homem, fica responsável por um ressalto ao 2º Poste. Depois, definimos um quinta posição, o homem do bloqueio, que se posiciona na zona do penalty e que fica responsável por qualquer ressalto naquela zona. Definiu-se, ainda, um jogador a sair do 2º Poste, procurando fazer canto curto ou arrastar uma marcação.

Nos livres laterais ofensivos, as posições definidas são praticamente as mesmas, alterando o jogador que procurava o canto curto, que neste caso fica perto do marcador do livre.

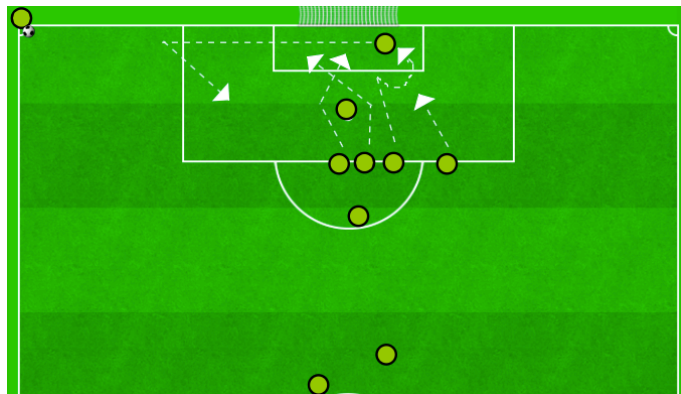


Figura 12. Cantos Ofensivos

Relativamente aos cantos defensivos, ficou definido uma defesa mista, com uma marcação individual aos jogadores adversários mais altos, não permitindo que estes entrassem na defesa zonal. Na parte da defesa à zona, ficou definido um jogador no 1º Poste, outro jogador logo à frente e ao lado do 1º Poste, uma linha de 3 jogadores fortes no jogo aéreo e um jogador ao 2º Poste. O jogador que sobra, fica perto do meio-campo, preparando o contra-ataque.

Nos livres laterais defensivos, adotamos o mesmo posicionamento, com exceção dos jogadores que estavam nos postes. Nesse momento, são eles que formam a barreira.

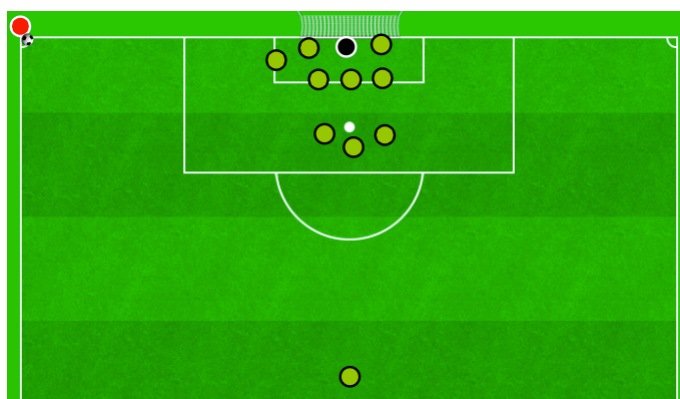


Figura 13. Cantos Defensivos

3.1.4 Planeamento e Periodização da Época

No que respeita ao planeamento e periodização da época, foi definido um macrociclo, dividido em período pré-competitivo (vulgarmente denominado de pré-época) e período competitivo, com um total de 40 microciclos. O macrociclo contemplou 110 treinos, em que 8 foram jogos treino.

O período pré-competitivo foi definido desde o primeiro dia de treino até à semana anterior ao primeiro jogo oficial, contabilizando 5 microciclos, 25 treinos, em que 6 desses treinos corresponderam a jogos treino. Quanto à época desportiva, esta foi composta por 35 microciclos, totalizando 83 treinos e 52 jogos oficiais. O planeamento anual será apresentado no anexo 1 do presente relatório.

Tendo em conta que a equipa participou em duas competições em simultâneo, este foi um fator a ter em conta na planificação da época. Assim, o primeiro passo foi definirmos o número de treinos por microciclo, sendo que esse número iria variar de acordo com o número de jogos no respetivo microciclo. Neste processo, definimos ainda que na 2ª e 3ª semanas do período pré-competitivo iríamos realizar treinos bi-diários.

Desta forma, apresentamos em gráfico o volume de treino planeado durante os diferentes microciclos e variação entre o número de treinos e número de jogos oficiais.

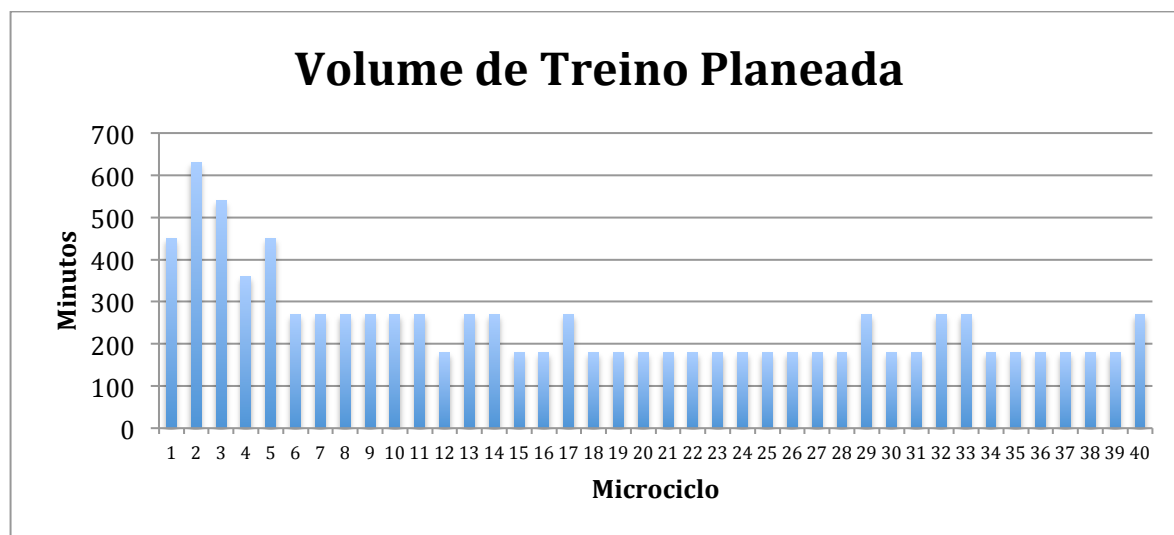


Figura 14. Volume do microciclo planeado

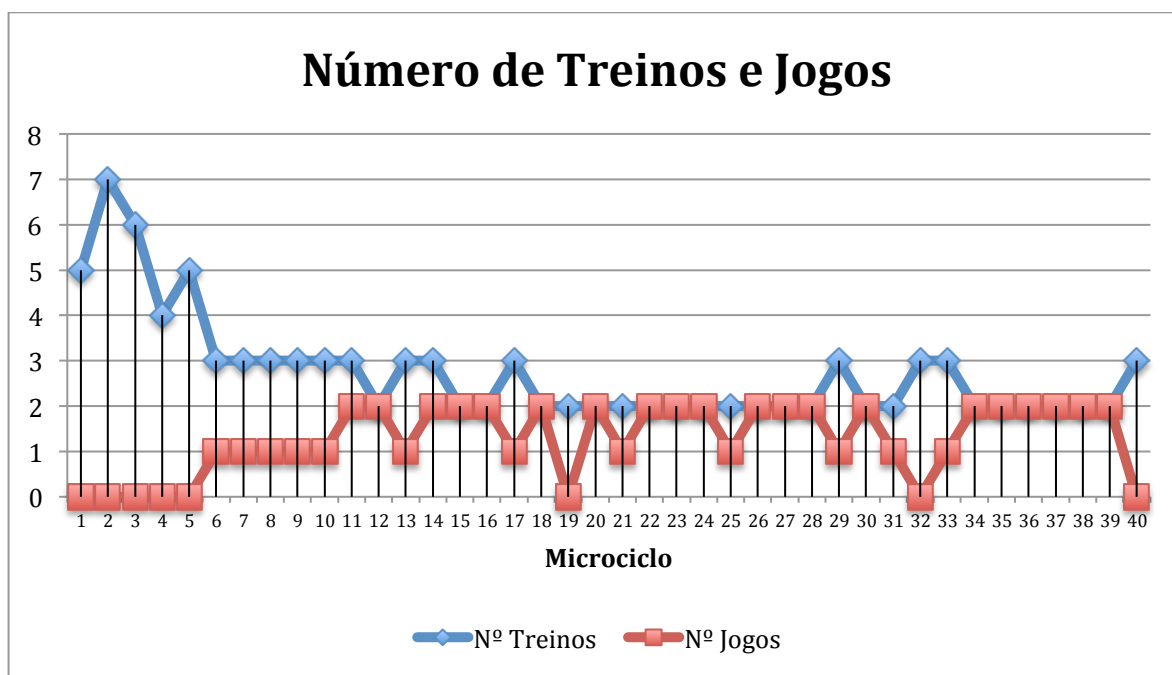


Figura 15. Relação entre número de jogos e treinos

Analisando os dois gráficos, é possível verificar que o período pré-competitivo (5 primeiros microciclos) é o período que apresenta maior volume de treino, resultante de um maior número de treinos. Convém frisar, que nesta quantificação do volume de treino, os jogos oficiais não foram contabilizados, ao contrário dos jogos treino.

Com este planeamento, pretendeu-se cumprir com alguns pressupostos:

- A primeira semana representa-se um período de adaptação ao treino e aos métodos de treino, para que nas duas semanas seguintes (semanas em que houve treinos bi-diários) o volume de treino aumentasse;
- Que na parte final do período pré-competitivo, o volume de treino fosse diminuindo com a aproximação do período competitivo, mantendo-se constante nessa fase;
- O volume de treino diminuía em microciclos que contemplassem dois jogos oficiais;

Desta forma, o planeamento do período pré-competitivo foi o seguinte:

- 2 Microciclos de 5 dias (correspondente a 5 unidades de treino);
- 2 Microciclos de 4 dias (com treinos bi-diários);
- 1 Microciclo de 4 dias (correspondente a 4 unidades de treino).

		Treinos							
Volume de Treino (min)	Dias	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom	
	0								
	15								
	30								
	45								
	60								
	75								
	90								
	120								
	150								
180									
Volume Total do Microciclo								450	

Figura 16. Microciclo 1

		Treinos						
Volume de Treino (min)	Dias	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
	0							
	15							
	30							
	45							
	60							
	75							
	90							
	120							
	150							
180								
Volume Total do Microciclo							630	

		Treinos						
Volume de Treino (min)	Dias	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
	0							
	15							
	30							
	45							
	60							
	75							
	90							
	120							
	150							
180								
Volume Total do Microciclo							540	

Figura 17. Microciclo 2 e 3 (Com treinos bi-diários e jogos treino)

		Treinos						
Volume de Treino (min)	Dias	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
	0							
	15							
	30							
	45							
	60							
	75							
	90							
	120							
	150							
180								
Volume Total do Microciclo								360

Figura 18. Microciclo 4 (4 dias de trabalho)

		Treinos						
Volume de Treino (min)	Dias	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
	0							
	15							
	30							
	45							
	60							
	75							
	90							
	120							
	150							
180								
Volume Total do Microciclo								450

Figura 19. Microciclo 5 do período preparatório

Para o período competitivo, planeou-se:

- 13 Microciclos de 3 treinos (2 microciclos com 2 jogos e outros 2 microciclos sem jogos);

- 21 Microciclos de 2 treinos (1 microciclo sem jogos e 3 microciclos com apenas 1 jogo).

Assim, o microciclo padrão planeado contemplou 3 dias de treino e um jogo ao sábado. Com o início da segunda competição oficial, houve a necessidade de adaptar, de forma a combater o cansaço acumulado.

		Treinos						
Volume de Treino (min)	Dias	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
	0							
	15							
	30							
	45							
	60							
	75							
	90							
	120							
	150							
	180							
	Volume Total do Microciclo							270

Figura 20. Microciclo Padrão (3 treinos e 1 jogo)

Com este microciclo, durante os 3 dias de treino é pretendido:

- 2ª Feira: com o campo todo à disposição, o treino incide sobre os principais erros detetados durante o jogo e sobre o desenvolvimento técnico, este último através do aquecimento. Assim, pretende-se um treino com carga menor, com tempos de pausa maiores, promovendo a recuperação dos atletas;

- 4ª Feira: este é o dia que temos apenas meio-campo para treinar, logo pretende-se elevar a intensidade do treino através de exercícios de elevada tensão muscular, recorrendo a jogos reduzidos, mas que permitam trabalhar os aspetos fundamentais do modelo de jogo.

- 5ª Feira: No último treino da semana, a parte inicial é dedicada a situações onde se desenvolve a velocidade, com tempo de pausa elevados. A parte fundamental do treino é dedicada ao aperfeiçoamento dos princípios do modelo de jogo, utilizando formas jogadas, aproximando os exercícios às situações reais de jogo.

Com o início de uma segunda competição, e a introdução de mais um jogo por semana, houve a necessidade de adaptar o microciclo. Desta forma, o treino de quarta-feira deixou de existir, passando-se a introduzir os objetivos desse dia no treino de quinta-feira. Assim, o treino de quinta-feira, começava com situações mais reduzidas, evoluindo para situações mais próximas do jogo.

		Treinos						
Volume de Treino (min)	Dias	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
	0							
	15							
	30							
	45							
	60							
	75							
	90							
	120							
	150							
	180							
	Volume Total do Microciclo							180

Figura 21. Microciclo atípico com dois jogos semanais

Como é possível verificar em ambos os microciclos, existem sempre 3 dias de folga. O primeiro é antes do jogo ao fim de semana, que tem por objetivo dar aos atletas um período de descanso que lhes permita estar no máximo das suas capacidade no momento competitivo. O segundo dia de descanso é no dia a seguir ao jogo, possibilitando aos atletas iniciar a sua recuperação quer física, quer psicologia, independentemente dos acontecimentos do jogo. O terceiro dia de folga, depende de que microciclo se trata: no microciclo tipo, tem como objetivo permitir uma recuperação total, de modo a que os atletas estejam prontos para cargas mais elevadas no treino seguinte; no microciclo com dois jogos semanais, tem o mesmo objetivo que o segundo dia de descanso dado aos atletas.

De realçar ainda que, independentemente do microciclo, o planeamento foi feito, tendo em conta o jogo do campeonato, respeitando sempre os conteúdos definidos semana a semana.

3.2 Dimensão dos Conteúdos de Treino da Equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense

De acordo com o capítulo anterior, e tendo por base a conceção de jogo definida para a equipa de juniores do Grupo Desportivo Alcochetense, os exercícios de treino

terão implícitos os comportamentos que os jogadores deverão reproduzir em campo, ou seja, os princípios do modelo de jogo.

Assim, neste capítulo serão apresentados os conteúdos abordados durante a época desportiva, através de tarefas representativas.

3.2.1 Conteúdos de Treino da Equipa de Juniores do Grupo Desportivo

Alcochetense

É através dos exercícios de treino que o treinador prepara os jogadores para resolverem os problemas que irão encontrar em jogo (Oliveira, 2004). Partindo desta premissa, todos os exercício criados tiveram por base a forma como se pretendia que a equipa jogasse, potenciando os princípios orientadores do modelo de jogo. Assim, os exercício variavam entre si pelos constrangimentos e pela sua estrutura, com o objetivo de proporcionar aos atletas uma grande variabilidade de estímulos que lhes permitisse atuar de forma mais eficaz perante o contexto diverso que o jogo representa.

Por outro lado, houve a necessidade de construir exercícios de treino, cujo principal objetivo seria melhorar as capacidades coordenativas e condicionais, de forma a desenvolver nos atletas as capacidades necessárias para jogar segundo o modelo de jogo definido.

De forma a existir uma sistematização do trabalho desenvolvido, foi necessário categorizar os exercício construídos. Desta forma, seria possível controlar e perceber quais os aspetos onde se incidiu mais durante toda a época desportiva. A categorização dos exercícios incidiu sobre a vertente que caracterizava o exercício. Estas categorias (tabela 6.) dividem-se, posteriormente, em subcategorias de acordo com o objetivo e forma do exercício.

Tabela 6. Categorias dos exercícios

1- Aquecimento	2- Ataque (Predominante)	3- Defesa (Predominante)
4- Ataque vs Defesa	5- Trabalho Físico	6- Recuperação

A primeira e última categoria representam as partes inicial e final das sessões de treino, contemplando os exercícios dessas partes específicas do treino. As restantes categorias dizem respeito à parte fundamental do treino, estando divididas pela componente que se pretende treinar. Nas categorias de *Ataque (Predominante)* e *Defesa (Predominante)* englobaram exercícios onde o que se pretendia era treinar os princípios

do modelo de jogo, isolando a equipa que estaria a trabalhar sobre os objetivos definidos para o exercício. Nesta fase, o foco do treinador estaria centrado apenas em uma equipa. Ao contrário, na categoria *Ataque vs Defesa* procurou-se usar exercícios mais aproximados à estrutura real do jogo.

No que respeita aos exercícios de *Aquecimento*, estes são divididos em subcategorias que representam as diferentes formas utilizadas nesta parte do treino. Essas subcategorias são apresentadas na tabela 7.

Tabela 7. Subcategorias para os exercícios de Aquecimento

1.1- Mobilização Articular	1.2- Jogos Reduzidos	1.3- Exercício de Coordenação
1.4- Jogos Lúdicos	1.5- Exercícios de Ações Técnico-Táticas	

Relativamente à categoria de exercícios de *Ataque (Predominante)*, tal como a categoria anterior, esta foi dividida em seis subcategorias que podemos observar na tabela 8.

Tabela 8. Subcategorias dos exercícios de Ataque (Predominante)

2.1- Saídas de Jogo	2.2- Contra-Ataque	2.3- Ataque Apoiado
2.4- Estrutura Global	2.5- MPB	2.6- Esquemas Táticos

No que diz respeito à categoria de exercícios de *Defesa (Predominante)*, seguiu-se o pensamento das categorias anteriores e criou-se seis subcategorias, que representam seis objetivos diferentes dentro desta categoria, e que podemos verificar na tabela 9.

Tabela 9. Subcategorias dos exercícios de Defesa (Predominante)

3.1- Defesa Zona	3.2- Recuperação Defensiva	3.3- Estrutura Global
2.4- Recuperação de Bola	2.5- Pressão Defensiva	2.6- Esquemas Táticos

Passando para a categoria de exercícios de *Ataque vs Defesa*, diferindo das categorias anteriores, apenas foram criadas quatro categorias que representam as quatro formas utilizadas nesta categoria de exercícios e que podemos observar na tabela 10.

Tabela 10. Subcategorias dos exercícios de Ataque vs Defesa

4.1- Remate vs Defesa	4.2- MPB vs Contra-Ataque	4.3- Ataque/Defesa Global
	4.4- Jogos Reduzidos Globais	

Quanto à categoria de exercícios de *Trabalho Físico*, esta correspondeu ao desenvolvimento da resistência de forma mais analítica sob duas formas diferentes e do reforço muscular, o que resultou em três subcategorias, como é possível observar na tabela 11. No que respeita aos exercícios físicos com bola, estes diferenciam-se de todos os outros pela ausência da componente estratégia do exercício.

Tabela 11. Subcategorias dos exercícios de Trabalho Físico

5.1- Com bola	5.2- Sem bola	5.3- Reforço Muscular
---------------	---------------	-----------------------

Por fim, na categoria de exercícios de *Recuperação*, foram definidas três categorias como nos mostra a tabela 12.

Tabela 12. Subcategorias dos exercícios de Recuperação

6.1- Localizada	6.2- Global	6.3- Jogos Recreativos
-----------------	-------------	------------------------

Uma última nota quanto a esta última categoria recai sobre o facto de esta categoria poder aparecer tanto no início como no final de uma unidade treino, dependendo sempre do dia da semana (terça ou quarta-feira) em que se disputa o jogo da segunda competição em que o clube esteve envolvido.

3.2.2 Controlo do Volume dos Conteúdos de Treino

Através da categorização de exercício, tornou-se mais fácil perceber e controlar os conteúdos mais trabalhados durante toda a época desportiva. Neste processo, a forma de controlo utilizada foi através quantificação (em minutos) de cada categoria em treino. Uma das dificuldades sentidas neste processo foi a inclusão de exercícios que apresentavam mais do que um objetivo, em que cada um desses objetivos se incluíam em categorias diferentes. De forma a contornar este a limitação, decidimos dividir o tempo total do exercício pelo número de objetivos presentes no mesmo. Por exemplo, um exercício, com o total de 30 minutos, em que tenhamos duas equipas, em que o objetivo

de uma passa pela recuperação da bola e o objetivo da outra equipa será a Manutenção da Posse de Bola, considerou-se 15 minutos para cada um dos objetivos. Desta forma, procurou-se manter alguma lógica quanto aos tempos de treino de cada categoria, para que a soma do tempo das categoria presentes no treino não fossem superiores ao tempo total da sessão.

Assim, será apresentado o tempo despendido nos exercício pertencentes às seis categorias definidas e, posteriormente, uma análise mais aprofundada ao tempo de treino de cada subcategoria.

Relativamente às categorias de exercícios, a figura 22 mostra-nos o tempo total despendido em cada uma delas.

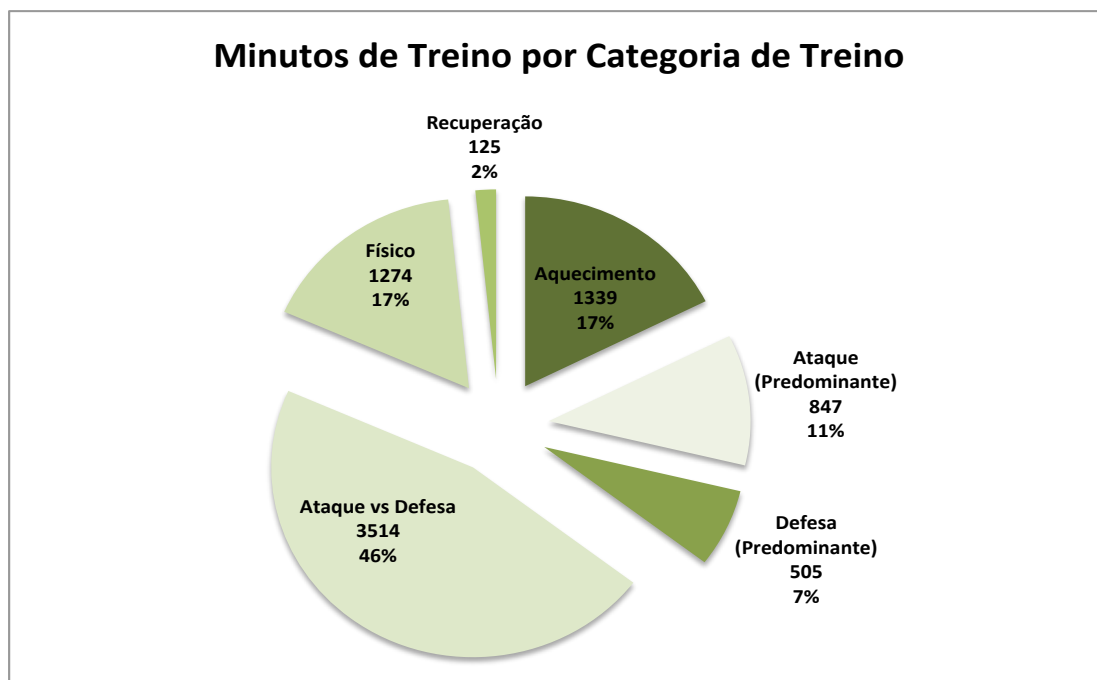


Figura 22. Tempo total (em minutos) despendido em cada categoria de exercícios

Como é possível verificar através do gráfico, existiu uma maior incidência em exercícios de *Ataque vs Defesa*, representando 46% do volume total de treino. Esta grande fatia do tempo de treino dedicada a esta categoria, demonstra a preocupação em tornar os exercício de treino em tarefas representativas, aproximando os exercícios as situações reais e à estrutura global do jogo.

A segunda categoria com maior volume de treino foi a categoria dos exercícios de *Aquecimento*. Ao englobar exercícios de carácter complementar, como o desenvolvimento técnico dos atletas, considerado com fator determinante para os atletas conseguirem

cumprir com os princípios do modelo de jogo e filosofia que este pretende implementar, tornou esta categoria como uma das mais presentes no processo de treino.

Os exercício da categoria *Trabalho Físico* estiveram presentes em, praticamente, todas as semanas e foi a terceira categoria que mais esteve presente em toda época, apresentando um volume de 1274 minutos. Este grande volume é facilmente justificado pela utilização de exercício de Reforço Muscular na parte final das sessões de treino.

As categorias *Ataque (Predominante)* e *Defesa (Predominante)* apresentam volumes de 847 e 505 minutos, respetivamente, não representando uma grande fatia no volume total de treino. Esta pequena fatia destas categorias, deve-se ao facto de o treino de quarta-feira, onde se dedicava mais tempo a um trabalho mais específico, ser substituído pelo jogo a meio da semana.

Por fim, a categoria de *Recuperação* não teve grande expressão no planeamento, pois esta, na maioria das vezes, era abordada noutras categorias através da redução da intensidade dos exercícios. Devido ao grande volume de jogos que a equipa foi submetida durante toda a época desportiva, deveria ter sido dada um maior ênfase a esta categoria.

3.2.2.1 Categoria de Exercícios de Aquecimento

Na Figura 23, podemos observar como se distribui o tempo despendido em cada subcategoria dos exercícios de Aquecimento.

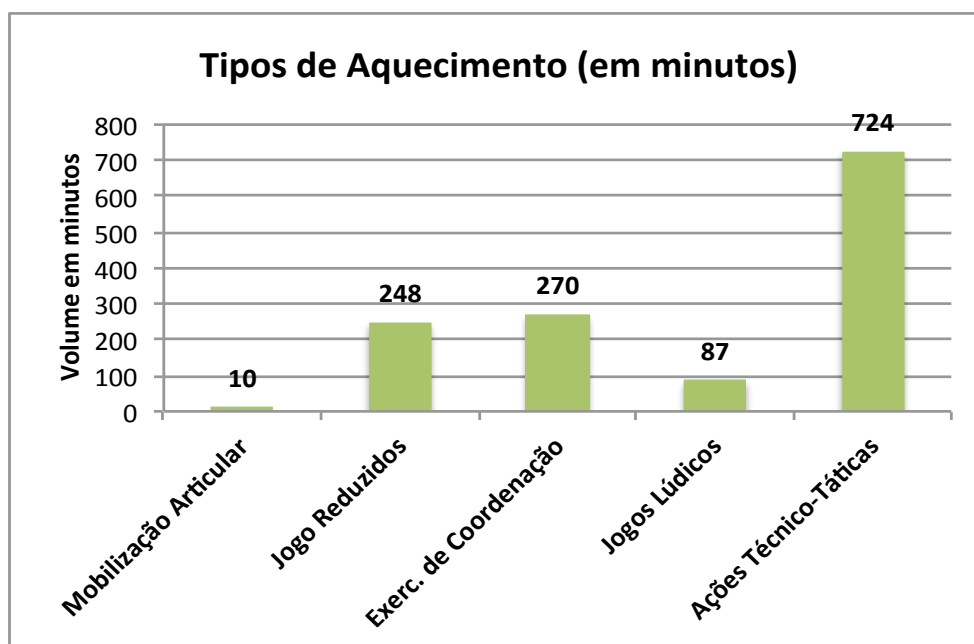


Figura 23. Tempo de treino (em minutos) das diferentes subcategorias dos exercício de Aquecimento

Observado a Figura 23, podemos observar que os exercícios para o desenvolvimento das ações técnico-táticas foram os que mais se utilizou nesta parte do treino. Este facto é facilmente justificável porque esta parte do treino foi escolhido por ambas as equipas técnicas como a altura preferencial para abordar o desenvolvimento técnico dos atletas. Numa segunda posição em termos de maior volume, nesta parte do treino, encontra-se a subcategoria dos *Exercícios de Coordenação*, onde se despendeu 270 minutos. Esta subcategoria revela que o desenvolvimento das capacidades coordenativas básicas foi considerado essencial como meio de suporte ao desenvolvimento técnico dos atletas.

Ainda com um volume considerável, aparecem os *Jogos Reduzidos*. O valor de 248 minutos despendidos, demonstra a preocupação de introduzir alguns princípios de jogo logo na fase de aquecimento da equipa.

3.2.2.2 Categoria de Exercícios de Ataque (Predominante)

Passando para a categoria de exercícios de *Ataque (Predominante)*, observamos a figura 24.

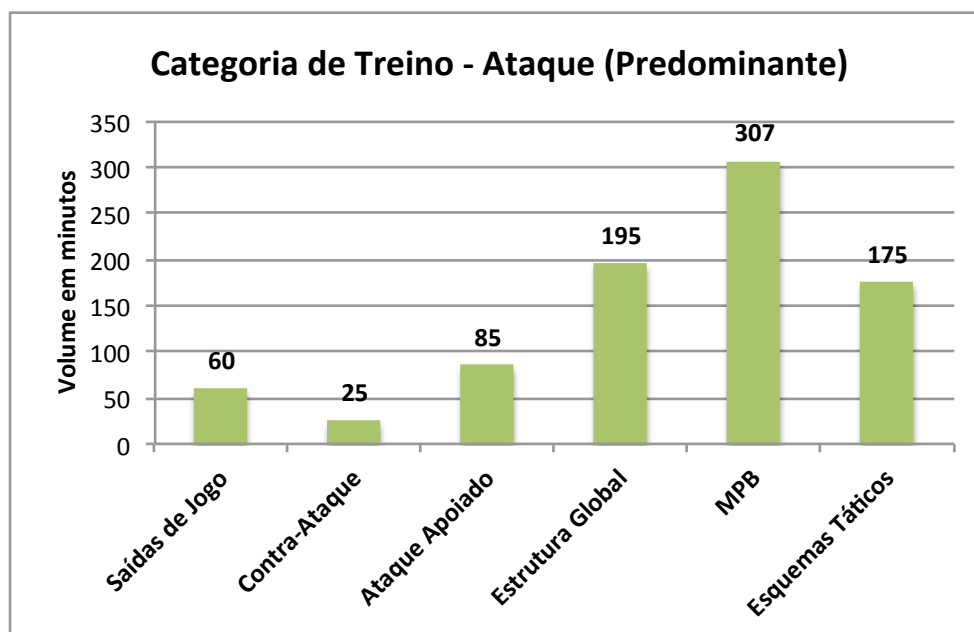


Figura 24. Tempo de treino (em minutos) das diferentes subcategorias dos exercícios de Ataque (Predominante)

Relativamente a esta categoria, verifica-se que a subcategoria *MPB* (Manutenção da Posse de Bola) foi a que mais tempo se dedicou ao longo da época, pois um dos

princípios do modelo de jogo refere a manutenção da posse de bola e rápida circulação da mesma, justificando assim o tempo despendido nesta subcategoria.

Na categoria *Estrutura Global*, subcategoria onde englobamos circulações táticas com reduzida oposição, despendeu 195 minutos. Uma das razões, do reduzido tempo, deve-se ao facto de este tipo de exercício ter sido mais usado no início quando se pretendia que os atletas interiorizassem alguns movimentos que deveriam adotar em jogo.

Muito aproximado em tempo de treino está a categoria dos *Esquemas táticos*, com 175 minutos de volume de treino. Mais uma vez, o reduzido tempo numa vertente cada vez mais importante no jogo, justifica-se por apenas a primeira equipa técnica ter abordado de forma isolada este momento do jogo.

As restantes subcategorias, não foram muito abordadas de uma forma mais analítica, denotando-se uma preferência em abordar esses mesmos objetivos em situações mais complexas e mais aproximadas à realidade do jogo.

3.2.2.3 Categoria de Exercícios de Defesa (Predominante)

A categoria de *Defesa (Predominante)*, como foi referido anteriormente, ocupou um total de 505 minutos do volume total de treino e encontra-se dividida em seis subcategorias. A figura 25 apresenta o tempo de treino durante toda a época de cada subcategoria.

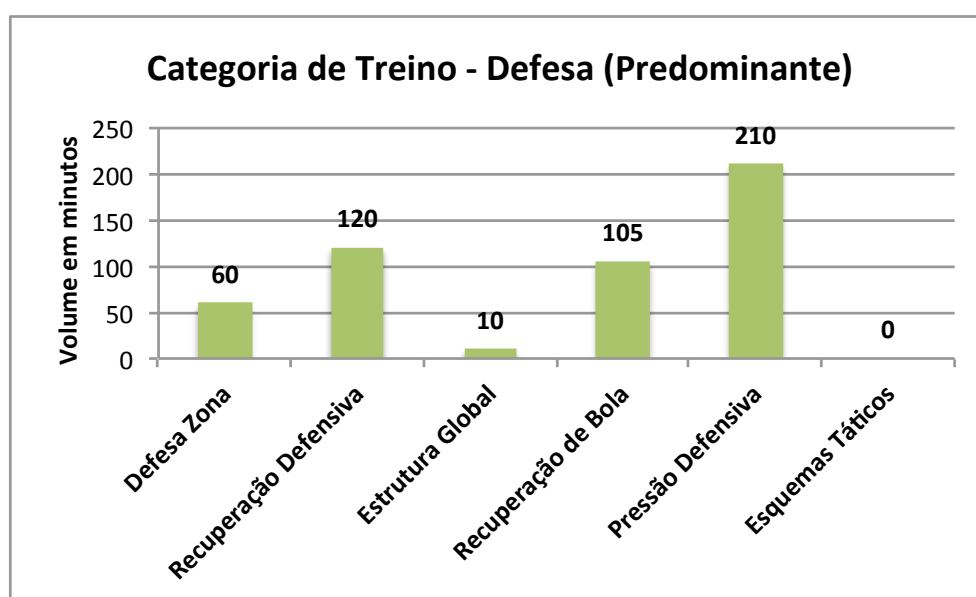


Figura 25. Tempo de treino (em minutos) das diferentes subcategorias dos exercícios de Defesa (Predominante)

Como podemos verificar, nesta categoria, a maior preocupação da equipa técnica prendeu-se com a *Pressão Defensiva*, indo ao encontro com o que é pretendido com o modelo de jogo. Se o pretendido para a equipa era que esta mantivesse um domínio sobre o adversário, é necessário que aquando da perda da posse de bola, a equipa manifesta-se uma atitude agressiva na tentativa de recuperação da posse.

Na mesma linha de pensamento surge os exercícios de *Recuperação Defensiva* e *Recuperação de Bola*, com 120 e 105 minutos de volume de treino, respetivamente. Estas subcategorias, em concorrência com a anterior, revelaram-se como umas das mais importantes a nível defensivo, pois para a subcategoria, anteriormente falada, ter sucesso é necessário que a equipa tenha bons comportamentos de *Recuperação Defensiva* e consequente *Recuperação de Bola*. Assim, podemos verificar que estas as categorias estão dependentes umas das outras.

Em sentido contrário, denotamos uma inexistência de tempo na subcategoria dos *Esquemas Táticos*. Embora esta vertente tenha sido trabalhada, ainda que de forma indireta, não foi contabilizado tempo de treino, pois quando este momento era trabalhado, o foco do treinador estava apenas na equipa que atacava. Tirando as explicações onde cada elemento deveria estar posicionado, nunca existiu uma correção ao comportamento dos defensores, pelo que não se contabilizou como tendo sido treinado de forma direta.

3.2.2.4 Categoria de Exercícios de Ataque vs Defesa

Relativamente à categoria de exercício de *Ataque vs Defesa* volto a referir que esta foi a que predominou nas sessões de treino, perfazendo um volume total de 3514 minutos. A figura 26 mostra-nos como se dividiu o tempo de treino por cada uma das quatro subcategorias.

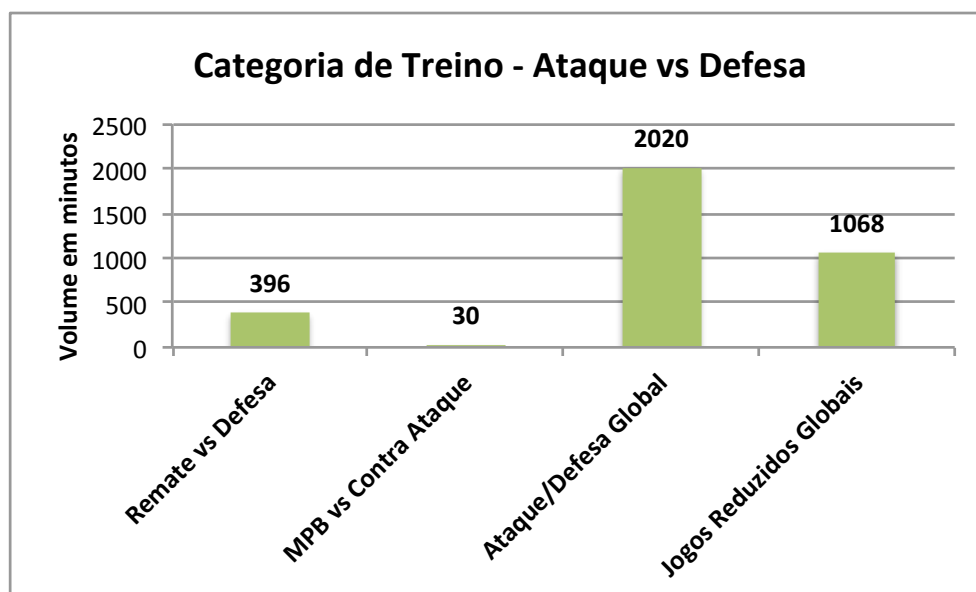


Figura 26. Tempo de treino (em minutos) das diferentes subcategorias de exercícios de Ataque vs Defesa

Observando a figura 26, verificamos que a subcategoria *Ataque/Defesa Global* dominou as sessões de treino, com um volume total de 2020 minutos. Com base neste valor, percebe-se que se procurou aproximar o treino à estrutura do jogo, condicionando-o de forma a ir ao encontro com o objetivo pretendido. Esta opção é também justificada pela sobrecarga de jogos, que retirou bastante tempo de treino. Assim, e com tão pouco tempo para corrigir os erros que se iam detetando, procurou-se corrigir esses erros através de formas mais globais. Na mesma linha de pensamento, aparecem os *Jogos Reduzidos Globais*, com 1068 minutos de volume total de treino. Esta subcategoria, surge como variante da subcategoria anterior, onde se diminuía apenas o número de jogadores mas os princípios mantinham-se.

A terceira subcategoria com maior tempo de treino foram os exercícios de *Remate vs Defesa* com um total de 396 minutos. Esta categoria englobou todos os exercícios de finalização, em que o número de jogadores atacantes era reduzido, assim como o número de defesas (muitas vezes a única oposição aos atacantes era o guarda-redes). Embora os 47 golos marcados no campeonato pareçam um número razoável, este não ficou muito próximo da média de golos marcados do campeonato. Para uma equipa que procurava ter um domínio sobre o adversário, também deveria apresentar um domínio ao nível de golo marcados, pelo que o número de golos marcados deveria ser maior, logo deveria ter sido dada maior importância a situações de finalização.

Por fim, a categoria *MPB vs Contra-Ataque* apresenta um insignificante volume de treino de 30 minutos. O reduzido tempo de treino desta subcategoria demonstra a pouca importância dada pela equipa técnica a este tipo de situações de jogo.

3.2.2.5 Categoria de Exercícios Físicos

No que respeita à categoria de exercícios *Físicos*, podemos observar o volume de treino das diferentes subcategorias na figura 27.

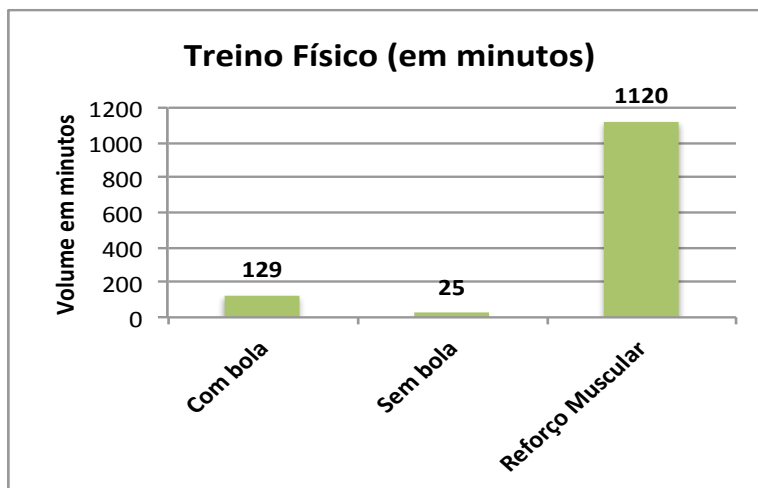


Figura 27. Tempo de treino (em minutos) das diferentes subcategorias do exercícios Físicos

Como foi referido anteriormente, esta categoria englobou o desenvolvimento da resistência e o reforço muscular. Apesar de a Resistência ser uma qualidade física considerada importante para o cumprimento dos princípios do modelo de jogo, o seu desenvolvimento de forma analítica não foi muito abordado, não só porque se tentou fazê-lo através de jogos reduzidos, como também por culpa do apertado calendário competitivo. Assim, os valores apresentados na figura 27, apenas dizem respeito ao período pré-competitivo e aos períodos de transição, como a altura do natal.

Ainda nesta categoria, conseguimos observar que deu-se especial atenção ao *Reforço Muscular* com um total de 1120 minutos de volume de treino. Este aspeto foi trabalhado, principalmente, no final do treino onde realizávamos exercício de fortalecimento do *core*.

3.2.2.6 Categoria de Exercícios de Recuperação

Passando agora para a categoria dos exercícios de *Recuperação*, a figura 28 apresenta-nos como se dividiu o tempo despendido nesta parte de treino.

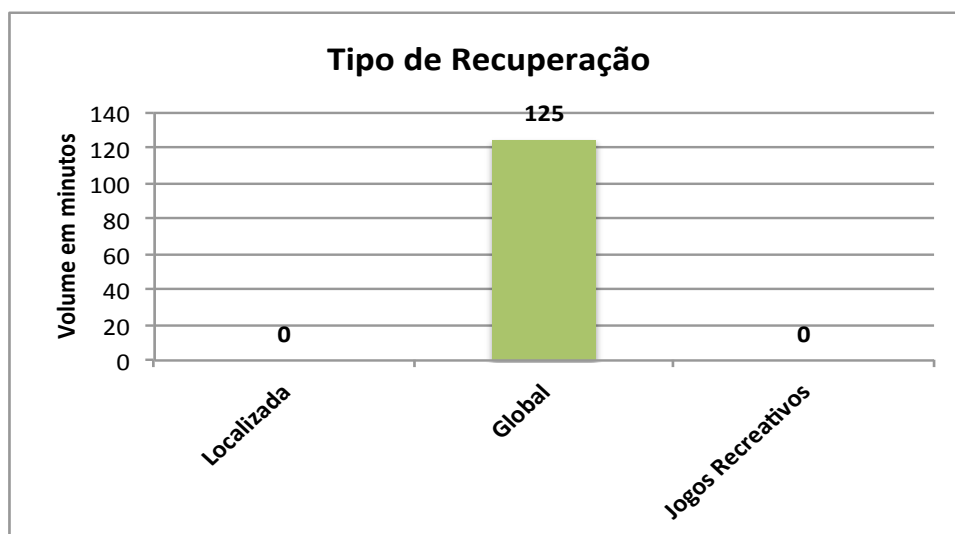


Figura 28. Tempo de treino (em minutos) da subcategoria de exercício de Recuperação

É possível verificar apenas uma fatia de tempo (125 minutos) despendida em exercícios de *Recuperação Global*. Esta preocupação foi demonstrada apenas quando a equipa tinha jogos à quarta-feira, sendo que o treino de quinta-feira iniciava com exercícios de recuperação dos atletas.

4 Estudo de Investigação (Área 2) - A Importância do Trabalho Complementar na Prevenção de Lesões e a sua Relação no Desempenho Desportivo de Equipas de Futebol

A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO COMPLEMENTAR NA PREVENÇÃO DE LESÕES E SUA RELAÇÃO NO DESEMPENHO DESPORTIVO DE EQUIPAS DE FUTEBOL.



THE IMPORTANCE OF COMPLEMENTARY TRAINING IN INJURY PREVENTION AND ITS RELATIONSHIP IN THE SPORTS PERFORMANCE OF FOOTBALL TEAMS.



Ricardo Tendinha Martins

Universidade de Lisboa -
Faculdade de Motricidade
Humana

Lisboa, Portugal

Endereço para correspondência:

Av. Dr. José Grilo
Evangelista,
130, 1º dto – 2890-007 –
Alcochete, Portugal

r.tendinha@gmail.com

Março de 2016

RESUMO

O Futebol é um dos desportos coletivos que apresenta características mais particulares, onde recaem sobre o futebolista solicitações físicas inesperadas e intensas, o que exige condições de saúde e atléticas perfeitas. Para além dos fatores técnicos, psicológicos, tático-estratégico, os fatores físicos ou energético-funcional têm um forte impacto no rendimento desportivo. O risco de lesão tem-se revelado elevado, aproximadamente mil vezes superior a outras ocupações industriais comuns geralmente consideradas como de alto risco. Assim, a prevenção de lesões em futebolista deve ser encarada como uma preocupação constante para todos os agentes ligados à modalidade. **Objetivos:** O objetivo deste trabalho é perceber a importância do trabalho complementar na prevenção de lesões e no desempenho desportivo de uma equipa que possa ser incorporado no treino de futebol. **Metodologia:** A metodologia utilizada neste foi uma revisão da literatura. **Conclusões:** Um programa de prevenção de lesões devido à sua fácil aplicação, sem recurso a equipamentos sofisticado e dispendiosos, pode ser aplicado em qualquer contexto desportivo. O seu caráter preventivo é essencial na eliminação das lesões desportivas de menor gravidade, assim como no desenvolvimento físico dos atletas.

Palavras-Chave: Futebol, Desempenho Desportivo, Prevenção de Lesões

ABSTRACT

Soccer is a sports that shows more particular characteristics, where fall upon the soccer players a unexpected and intense physical demands, which requires a perfect health and athletic conditions. Besides technical, psychological, tactical and strategic factors, physical or energy-functional factors have a strong impact on athletic performance. The risks of injury has been shown to be high, approximately 1,000 times that of common industrial occupations generally regarded as high risk. Thus, injury prevention must be a priority in soccer practice. **Objectives:** the objective of this work is to understand the importance of injury prevention in soccer players which can be incorporated in the training program. **Methodology:** the methodology used was a review of the literature. **Conclusions:** An injury prevention program due to its easy application without the use of sophisticated and expensive equipment, can be applied in any sports context. Your preventive character is essential in the elimination of sports minor injuries, as well as in the physical development of athletes..

Keywords: Soccer, Sports Performance, Injury Prevention

INTRODUÇÃO

O Futebol é, de entre os desportos coletivos, um dos que apresenta características mais particulares (Santos, 1999, citado por Schultze & Liberali, 2011). O Futebol de hoje está mais rápido e intenso, recaem sobre o futebolista solicitações físicas inesperadas, intensas e das mais variadas formas durante o jogo, exigindo condições de saúde e atléticas perfeitas (Silva et al., 1997, citado por Schultze & Liberali, 2011), pois, para uma equipa alcançar o sucesso, é necessário, além de uma grande habilidade técnica, um nível físico acima dos demais (Chin et al., 1992, citado por Schultze & Liberali, 2011).

Para Caixinha (2003), o rendimento desportivo, num contexto atual, como a expressão de uma estrutura multifactorial de dimensões que interagem entre si de forma bastante complexa. No Futebol, o quadro teórico de fundamentação dos factores que concorrem para o rendimento desportivo é habitualmente centrado em quatro dimensões principais: técnica, física ou energético-funcional, estratégico-tática e psicológica ou mental (Garganta, 1997, citado por Caixinha, 2003).

No que respeita a dimensão energético-funcional da performance, os aspectos energéticos essenciais para a compreensão da prestação dos jogadores, privilegiando-se uma concepção fisiológica do corpo e do movimento (Caixinha, 2003), sendo que a performance e o êxito desportivos estão associados a valores baixos de massa gorda e a valores elevados de massa magra (Santos, 1995). Desta forma, existe uma clara relação entre o perfil corporal de um atleta e

a sua atividade desportiva (Malina, 1982, citado por Santos, 1995).

Para Santos (1995), o futebol faz apelo a todas as qualidades motoras expressas no quadro global dos factores de condição física, salientando-se as neuromusculares, que permitem a execução dos gestos rápidos e explosivos que estão associados ao jogo de qualidade. Por outro lado, força explosiva, elasticidade muscular e potência mecânica dos membros inferiores são factores determinantes da performance nesta modalidade desportiva. Acelerações rápidas, paragens abruptas, mudanças bruscas de direcção, controle de precisão em movimentos explosivos (remates, saltos, etc.) são factores importantes da dinâmica do jogo.

OBJETIVOS

O objetivo deste trabalho é perceber a importância do trabalho complementar na prevenção de lesões e no desempenho desportivo de uma equipa que possa ser incorporado no treino de futebol.

METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho foi realizada uma revisão da literatura acerca do trabalho complementar realizado em futebol. Foram utilizados artigos de periódicos, bem como livros e teses de doutoramento que abordassem a temática em causa.

LESÕES EM FUTEBOL

O risco de lesão ao nível do futebol profissional tem-se revelado elevado, aproximadamente 1000 vezes superior a

outras ocupações industriais comuns geralmente consideradas como de alto risco (Waldén et al., 2007).

Por se tratar da modalidade mais praticada em todo o mundo, o futebol é responsável por 50 a 60% de todas as lesões desportivas, sendo responsável por um alto índice de afastamento dos atletas de jogos e treinos (Fonseca et al., 2007).

Selistre et al. (2009) concluíram no seu estudo que a cada 1.000 horas de jogo existem cerca de 128 lesões e que cerca de 149 lesões por cada 1.000 partidas disputadas, o que afigura uma média de 3,3 lesões por jogo.

No futebol, as lesões ocorrem predominantemente nos tecidos moles (músculo e tendão) e nas articulações, centrando-se frequentemente nos membros inferiores. Quando atendemos ao tipo de lesões observadas no futebol é, de um modo geral, consensual ao distinguir entorses articulares, roturas musculares, contusões, luxações, fracturas e outras (Ekstrand, 1982; Inklaar, 1994, citados por Gonçalves, 2000). Segundo Ekstrand & Gillquist (1983) e Engstrom et al. (1990), citados por Gonçalves (2000), as lesões mais comuns no futebol são as entorses (de 27.6% a 35%), roturas (de 10% a 47%) e contusões (de 8.1% a 21.3%).

De acordo com Gonçalves (2000), a lesão ocorre em diversas partes do corpo como o pé, o tornozelo, a perna, o joelho, a coxa, a anca, a região inguinal, a região dorsal ou outras. Embora as lesões na cabeça, tronco e membros superiores também possam ocorrer, a verdade é que as mais frequentes ocorrem ao nível dos membros inferiores. O

joelho e o tornozelo evidenciam maior incidência de entorses articulares, enquanto a coxa é a região anatómica onde predominam as roturas musculares.

Ainda segundo o autor, os membros inferiores apresentam-se, assim, mais vulneráveis devido às características do jogo em si e ao contacto frequente entre os jogadores e com a bola.

Alguns fatores são variantes importantes que, quando irregulares, predispõem o atleta a lesões. Estes fatores podem ser intrínsecos (idade, sexo, capacidade física) ou extrínsecos (material utilizado, processo de treino, locais de jogos).

No estudo de Orchard, et al. (2013), em relação ao tipo de piso em que a modalidade era praticada, demonstrou-se que diferentes tipos de lesões estão associados a diferentes condições do terreno. Lesões associadas ao joelho, assim como entorses do tornozelo parecem ser mais comum em climas mais quentes, onde os terrenos são mais secos. Por outro lado, uma superfície mais escorregadia, associada a climas mais frios, leva a maiores cargas no tendão de Aquiles. No que respeita a lesões do tronco e dos membros superiores, o tipo de terreno ou clima não se apresenta como um fator determinante.

Os factores de risco intrínsecos, aqueles que nos interessam, são frequentemente identificados com a falta de flexibilidade articular, a laxidez ligamentar, a reduzida elasticidade muscular, a instabilidade funcional, as lesões anteriores com inadequada reabilitação, as alterações anatómicas e biomecânicas e os desequilíbrios musculares.

Grace et al. (1984), citados por Gonçalves (2000), consideram lógica, perplexa e controversa a relação entre os desequilíbrios musculares e a lesão do membro inferior. Segundo eles, as lesões articulares ou musculares prévias originam fragilidades musculares, particularmente aquelas que são tratadas cirurgicamente. Estas fragilidades ou desequilíbrios musculares expõem o atleta a um risco de lesão superior na articulação ou tecidos moles envolventes.

PREVENÇÃO DE LESÕES

É mais fácil prevenir que recuperar, como tal, as preocupações devem incidir sobre a prevenção de lesões. O treino deve ser o principal meio de prevenção de lesões (Larson et al., 1996, citados por Gonçalves, 2000). A falta de treino é, por si só, um factor de risco de lesão ao limitar as capacidades físicas do atleta. Reduzidos níveis de força e flexibilidade são aspectos que conduzem frequentemente a lesões e, como tal, devem ser contrariadas no treino. Graves lesões no joelho poderão ser evitadas recuperando a estabilidade articular, e reforçando adequada e equilibradamente as estruturas musculares envolventes, concretamente os músculos do quadríceps e isquiotibiais.

De igual modo, os desequilíbrios musculares bilaterais e recíprocos são um forte factor de risco de lesão e, como tal, devem ser contrariados através de programas adequados de reforço muscular das estruturas fragilizadas. Um funcionamento ótimo dos estabilizadores musculares dinâmicos do joelho poderá ser fundamental para a prevenção de lesões

(Noyes et al., 1988, citados por Gonçalves, 2000).

No que se refere especificamente às lesões do joelho no futebol, parecem existir evidências de que o treino proprioceptivo e o treino neuromuscular podem prevenir o aparecimento desse tipo de lesões (Brito et al., 2009). Tal facto impõe a necessidade de se implementarem programas específicos de educação e treino dedicados à prevenção de lesões, promovendo maior controlo corporal durante a atividade desportiva.

Treino de Força

O treino de força em futebol deve ser encarado como uma forma de corrigir desequilíbrios musculares e prevenção de lesões resultantes dos mesmos. Esta ideia é evidente quando nos deparamos que a falta de força muscular capaz de gerar desequilíbrios bilaterais ou a alteração da relação flexores/extensores do joelho, aumenta o risco de o atleta se lesionar no joelho ou na coxa (Gonçalves, 2000).

A estabilização do joelho resulta de uma complexa inter-relação entre a geometria óssea, as estruturas cápsulo-ligamentares e os músculos. Em termos de estabilização dinâmica, os músculos quadríceps e isquiotibiais assumem uma ação de controlo primário da articulação.

Comparados com não atletas, os futebolistas apresentam níveis de força superiores nos grupos musculares flexores e extensores, dos membros inferiores (Brito et al., 2009). Porém, as ações específicas do futebol – corrida, salto, remate, etc. – privilegiam os músculos extensores do joelho em detrimento dos flexores, o que se reflete

normalmente num défice de força significativo dos ísquio-tibiais, tornando-os mais vulneráveis.

Numa extensão forte e potente do joelho, os músculos posteriores da coxa assumem um papel essencial na estabilidade da articulação, sendo que uma fraqueza acentuada nesse grupo muscular poderá ter duas consequências graves: um incremento da probabilidade de rotura muscular e um aumento da instabilidade articular do joelho (Brito et al, 2009).

Brito et al. (2009), determinou ainda que, nos futebolistas, a força dos músculos flexores do joelho assume um papel fundamental na estabilização da articulação durante diversas tarefas do jogo, nomeadamente nas ações de natureza excêntrica, pelo que o treino de força dos membros inferiores deve ser sistemático na preparação desportiva dos futebolistas.

Por outro lado, Sander et al. (2013) afirmam existir uma influência muito positiva entre o treino de força e ganhos em força máxima e uma melhor performance ao nível do sprint em jovens futebolistas. Um treino de força associado ao treino regular de futebol tem demonstrado melhores resultados ao nível do desempenho desportivo (Sander et al., 2013).

Assim, segundo Brito et al. (2009) o treino da força é vital em qualquer programa de prevenção de lesões, pois é elemento base da velocidade, da potência e do controlo corporal. Nem sempre é possível encontrar uma relação direta entre a força muscular e a performance do futebolista, mas sabe-se que as ações específicas do jogo – arranques, travagens, saltos, remates, mudanças de

direção rápidas, entre outras – necessitam de elevados níveis de força para se expressar. Os objetivos gerais do treino da força em futebolistas prendem-se com o aumento da potência muscular durante as fases altamente intensas do jogo, diminuição da perda de força atribuível à fadiga ao longo do jogo, recuperação rápida dos níveis de força após jogo ou treino e prevenção de lesões.

Treino de Coordenação/Neuromuscular

Uma das principais razões para a maior susceptibilidade de lesão do Ligamento Cruzado Anterior (LCA) do joelho prende-se com um atraso no recrutamento dos músculos posteriores da coxa, devido a uma descoordenação neuromuscular que permite um avanço anterior exagerado da tibia, com consequente hipersolicitação do LCA e aumento do risco de rotura (Brito et al., 2009).

Segundo Brito et al. (2009), o treino neuromuscular visa o aumento das respostas motoras involuntárias através da simulação de sinais aferentes e dos mecanismos centrais responsáveis pelo controlo articular dinâmico. Tem por objetivos a melhoria da habilidade do sistema nervoso para gerar padrões rápidos e ideais de resposta muscular, aumento da estabilidade articular, diminuição das forças articulares e recuperação de padrões de movimento e habilidades. As componentes do treino neuromuscular incluem o desenvolvimento da força muscular – resistência de força e potência, melhoria dos mecanismos de ativação neuromuscular e aquisição de skills

específicos da modalidade. Apesar de existirem evidências dos benefícios do treino neuromuscular ao nível da redução do risco de lesões, se os programas de treino não forem direcionados para a melhoria da performance, os atletas poderão não se mostrar motivados para a participação em programas de treino neuromuscular.

Em termos de treino neuromuscular há ainda que ter em atenção o facto de, principalmente entre as mulheres, poder ocorrer um atraso no recrutamento dos músculos posteriores da coxa, que se reflete numa descoordenação neuromuscular que aumenta o risco de rotura do LCA. Apesar de os dados relativos à ativação precoce dos ísquio-tibiais, enquanto factor de risco de lesão do LCA, serem meramente especulativos, sugere-se que se invista nos possíveis benefícios do treino de coordenação dos membros inferiores como forma de diminuição do risco de lesão ligamentar (Brito et al., 2009).

Para Ljach & Witkowski (2010), o treino de coordenação de atletas envolvidos em desportos coletivos, como o futebol, é um dos mais modernos e importantes conceitos na melhoria tática, na aquisição de skills específicos bem como na obtenção de melhores resultados desportivos, como tem sido demonstrado nas últimas duas a três décadas.

De acordo com especialistas, o principal foque do treino de coordenação é o seguinte: orientação espacial, a diferenciação dos parâmetros de movimento, regulação das atividades motoras, coordenação (acoplamento) de movimentos, tempo de

resposta, noção de ritmo, equilíbrio e relaxamento muscular voluntário.

O treino de coordenação deve ter uma maior atenção nas faixas etárias entre os 11 e os 16 anos. Após os 16 anos, uma melhoria ao nível da coordenação é mais difícil e leva mais tempo. No entanto, mesmo após essa idade, e até mesmo em atletas de elite, pode ser esperada uma melhoria, especialmente se forem usadas abordagens e métodos especiais do treino de coordenação (Ljach & Witkowski, 2010).

Treino Proprioceptivo

A propriocepção diz respeito às informações e mecanismos que contribuem para o controlo postural, estabilidade articular e para diversas sensações conscientes. As estruturas base dessa capacidade designam-se por proprioceptores e desempenham um papel determinante na capacidade de o atleta efetuar de forma segura, eficiente e tecnicamente ajustada os diferentes gestos desportivos (Brito et al., 2009).

A recente bibliografia sobre reabilitação defende que os programas de exercícios de equilíbrio melhoram a propriocepção, não só durante a fase de reabilitação, mas também durante o período de competição (Malliou et al., 2004). Efetivamente, a melhora do equilíbrio protege o atleta de futuras lesões.

Especificamente, a fim de evitar lesões nos membros inferiores, os mecanorreceptores dos elementos anatómicos (tendões, músculos, ligamentos, etc.) têm que ser ativados, sendo que os exercícios que fomentam o desenvolvimento do equilíbrio ajudam a que esta ativação

ocorra de uma forma rápida e adequada (Malliou et al., 2004).

O treino proprioceptivo tem vindo a assumir um papel decisivo como factor integrante dos programas de prevenção de lesões no futebol. Os exercícios baseiam-se em situações onde a variabilidade e a instabilidade são dois factores constantes, pelo que se sugere que decorram em superfícies móveis, com diferentes graus de dureza, com apoio unipodal e ainda com e sem referências visuais (Brito et al., 2009).

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

A não aplicação prática destes métodos de treino e posterior avaliação dos seus resultados, surge como a grande limitação deste estudo.

Embora estivesse planeado implementar estes métodos no processo de treino da

equipa, algumas mudanças que foram acontecendo no seio da mesma não permitiram que tal acontecesse. Primeiro, a mudança de técnico, veio retirar toda e qualquer autonomia que o anterior técnico me havia concedido. Posteriormente, o facto de se ter registado diversos abandonos e constantes entradas de novos jogadores, aliado ao facto de em todas as unidades de treino se registarem ausências de diversos atletas, não permitiam que os resultados do estudo demonstrassem fiabilidade e fossem consistentes.

Todas estas contrariedades levaram a que se fizesse uma revisão da literatura existente sobre esta temática, embora se aconselhe fortemente a aplicação prática deste métodos, a fim de se perceber a sua real importância.

PROPOSTA DE PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES

O programam de prevenção de lesões proposto engloba treino neuromuscular, treino proprioceptivo e fortalecimento muscular.

O programa deve ser realizado na parte inicial do treino, à exceção do fortalecimento muscular que deverá ser feita na parte final. Este programa deverá ter pelo menos seis a doze semanas (Brito et al., 2009), podendo estender-se durante todo a época desportiva. Deverá ainda ser composto por, um mínimo, de duas sessões de treino por semana, com uma duração de 10 a 20 minutos por sessão.

Tabela 13. Programa de Prevenção de Lesões

		Princípios metodológicos
1. Aquecimento		
	- Alongamentos Ativo-dinâmicos - <i>Jogging</i> frontal e à retaguarda - Exercício em escada de coordenação: * <i>Skipping</i> baixo/alto	Distância: 10-20m Repetições: 2

	* Deslocamentos laterais * Deslocamento com diferentes tipos de apoio do pé no solo	
2. Treino Neuromuscular		
Potência	- Saltos horizontais com MI unidos - Saltos verticais com rotação de 180° - Hops frontais consecutivos - Hops laterais consecutivos	Duração: 4" – 8" Velocidade máxima Repetições: 4 – 6 Séries 2 – 4 Intervalo: 1'30" – 2'
Ativação neuromuscular	- Partidas frontais com queda facial - Partidas de costas e de lado	Duração: 2" – 10" Velocidade máxima Repetições: 2 – 8 Séries 1 – 3 Intervalo: 5 x duração
3. Treino proprioceptivo		
TSM para articulação do joelho e do tornozelo	- Equilíbrio unipodal com execução de habilidades com bola - Equilíbrio unipodal com desequilíbrios provocados por ajudante	Duração: 45" Repetições: 2 (cada membro inferior)
4. Fortalecimento muscular		
Core	- Pranchas Frontais - Pranchas Laterais	Duração: 30" – 45" Séries: 3
Isquiotibiais	- Isquiotibiais Nórdicos	Séries: 3 Repetições: 6 - 15

CONCLUSÕES

Sendo claro que a componente física tem uma contribuição importante no desempenho desportivo de um atleta, o seu desenvolvimento global não deve ser encarada de ânimo leve. Um protocolo de prevenção de lesões, para além de participar nesse desenvolvimento global, o seu carácter preventivo permite ao atleta reforçar as estruturas mais sensíveis a lesões, diminuindo as probabilidades de afastamento por lesão. Por outro lado, a sua fácil aplicação, não sendo necessário o recurso a

qualquer tipo de equipamento sofisticado ou material dispendioso, permite ser aplicado em qualquer contexto. Embora se acredite que este tipo de protocolo possa trazer vários benefícios no treino de uma equipa, não se trata de programa que elimine todas as lesões desportivas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brito, J., Soares, J., & Rebelo, A. N. (2009). Prevenção de Lesões do Ligamento Cruzado Anterior em Futebolistas. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 15 (1), 62-69.

2. Caixinha, P. M. (2003). Caracterização do Padrão de Actividade Motora nas Sessões de Treino e nas Competições de uma Equipa de Futebol Júnior. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino do Jovem Atleta da Faculdade de Motricidade Humana.
3. Fonseca, S., Ocariano, J., da Silva, P., Bricio, R. S., Costa, C., & Wanner, L. (2007). Caracterização da performance muscular em atletas profissionais de futebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* , 13 (3), 143-147.
4. Gonçalves, J. P. (2000). Lesões no Futebol - os desequilíbrios musculares no aparecimento de lesões. Dissertação de Mestrado em Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto .
5. Grooms, D., Palmer, T., Onate, J., Myer, G., & Grindstaff, T. (2013). Soccer-Specific Warm-Up and Lower Extremity Injury Rates an Collegiatte Male Soccer Players. *Journal of Athletic Training* , 48 (6), 782-789.
6. Ljach, W. I., & Witkowski, Z. (2010). Development and Training of Coordination Skills in 11- to 19-Year-Old Soccer Players. *Human Physiology* , 36 (1), 64-71.
7. Malliou, P., Gioftsidou, A., Pafis, G., Beneka, A., & Godolias, G. (2004). Proprioceptive training (balance exercises) reduces lower extremity injuries in young soccer players. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation* (17), 101-104.
8. Manolopoulos, E., Papadopoulos, C., & Kellis, E. (2006). Effects of combined strength an kick coordination training on soccer kick biomechanics in amateur players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* (16), 102-110.
9. Orchard, J., Waldén, M., Häggglund, M., Orchard, J., Chivers, I., Seward, H., et al. (2013). Comparison of injury incidences between football teams playing in different climatic regions. *Journal of Sports Medicine* , 4, 251-260.
10. Sander, A., Keiner, M., Wirth, K., & Schmidtleicher, D. (2013). Influence of a 2-year strength training programme on power performance in elite youth soccer players. *European Journal of Sport Science* , 13 (5), 445-451.
11. Santos, J. A. (1995). Estudo comparativo, fisiológico, antropométrico e motor entre futebolistas de diferente nível competitivo e velocistas, meio-fundistas e fundistas de atletismo. Dissertação apresentada às provas de Douturamento no ramo de Ciências do Desporto, especialidade de Biologia do Desporto da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física .
12. Schultze, I. S., & Liberali, R. (2011). Caracterização do Futebol: Distância Percorrida, VO2máx e Percentual de Gordura do Futebolista: Revisão Sistemática. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* , 5 (29), 442-454.
13. Selistre, L. F., Taube, O. L., Ferreira, L. M., & Barros Jr, E. A. (2009). Incidência de Lesões nos Jogadores de Futebol Masculino Sub-21 Durante os Jogos Regionais do Sertãozinho-SP de 2006. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* , 15 (5), 351-354.
14. Waldén, M., Häggglund, M., & Ekstrand, J. (2007). Football injuries during European Championships 2004-2005. *Sports Medicine* , 15, 1155-1162

5 Relação com a Comunidade (Área 3) - Dinamização de duas Ações de Formação junto da comunidade de Treinadores de Futebol

5.1 Introdução

O Futebol é um fenómeno em constante evolução, tanto a nível dos praticantes como dos seus treinadores, atividade esta sujeita uma exigência e complexidade que promove uma necessidade de desenvolvimento das capacidades e da qualidade da sua formação, fator preponderante para uma intervenção adequada e eficaz.

A partir do ano de 1999, a Formação de Recursos Humanos do Desporto passou a estar inserida no âmbito da Formação Profissional, como foi estabelecido no Decreto-Lei nº 407/99, de 15 de outubro.

Este novo enquadramento levou à publicação do Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto. Aqui definiu-se como condição de acesso ao exercício da atividade de treinador de desporto a obtenção da cédula de treinador de desporto, através de três vias: a) Habilitação académica de nível superior ou qualificação, na área do desporto, no âmbito do sistema nacional de qualificações; b) Experiência profissional; ou c) Reconhecimento de títulos adquiridos noutros países.

Posteriormente, e de forma a completar o Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, surge o Despacho n.º 5061/2010, de 22 de março que veio estabelecer as normas para a obtenção e emissão da Cédula de Treinador(a) de Desporto. Aqui, tal como no Plano Nacional de Formação de Treinadores, contempla-se a existência de Formação Contínua para efeitos de renovação da Cédula de Treinador(a) de Desporto (CTD), exigindo a comprovação por parte do(a) Treinador(a) da realização de um conjunto de ações de formação realizadas ao longo dos 5 anos de validade da CTD.

Este evento bipartido surge da necessidade da comunidade de treinadores de futebol em manter uma formação teórica contínua, de forma a realizarem a renovação da Cédula de Treinador de Desporto e, da necessidade do núcleo de estágio nº5 do Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol, em realizar um evento contextualizado.

5.2 Objetivos

As ações de formação contínua surgiram com o objetivo de estabelecer uma ligação com a comunidade de Treinadores de Futebol, estudando temas muito presentes no dia-a-dia da profissão.

Este evento tem como objetivos específicos:

- a) Partilha de experiências adquiridas por parte de treinadores que atualmente se encontram a trabalhar em campeonatos profissionais;
- b) Transmitir novas linhas de pensamento sobre a organização do exercício de treino em Futebol 11 e de como se “constrói” uma equipa de futebol;
- c) Explicação da gestão e funcionamento de um departamento de Futebol de Formação;
- d) Atribuição aos participantes de créditos para a renovação da Cédula de Treinador de Desporto – Futebol.
- e) Realização de um evento contextualizado que crie a ligação do Mestrado em Treino Desportivo com a comunidade de Treinadores de Futebol e, as problemáticas do quotidiano da profissão.

5.3 Público-alvo

As ações de formação contínua destinaram-se a todos os treinadores de Futebol, dos seus diferentes níveis de formação (do nível UEFA C- Raízes até ao nível UEFA Pro), que necessitem dos créditos e/ou horas de formação para a renovação da Cédula de Treinador de Desporto – Futebol, tal como, a todos os interessados em Futebol, no geral, e nos temas abordados, em particular.

5.4 Organização do Evento

As ações de formação contínua foram organizadas numa colaboração entre o Núcleo de Estágio nº5 do Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol, o Núcleo de Futebol da Faculdade de Motricidade Humana e o Núcleo de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol (ANTF).

A primeira ação de formação contínua designou-se de “ Organização Estrutural do Exercício em Futebol, contou com a presença no papel de formadores de João Barbosa e Carlos Azenha, sendo moderada pelo professor Francisco Silveira Ramos e, decorreu nos dias 9 e 16 de Fevereiro, entre as 19h00 e as 22h00.

A segunda ação de formação contínua intitulou-se de “ Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol, contando com a presença no papel de formadores de João Santos (SLB), Paulo Leitão (SCP), Lazaro Oliveira (em substituição de José Couceiro) e Jorge Simão, sendo a moderação da formação da responsabilidade de Francisco Silveira Ramos (1º dia) e professor Ricardo Duarte (2º dia) e, decorreu nos dias 18 e 25 de Maio, entre as 19h00 e as 22h00.

As ações de formação decorreram no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana, tendo um custo de 15€ a cada formando por formação e, atribuindo 1,2 créditos em cada formação.

A síntese dos conteúdos abordados encontram-se no anexo 2.

5.5 Balanço

O evento foi sujeito a um sistema de avaliação em forma de questionário de satisfação, entregues nos últimos dias de cada formação. O questionário de satisfação referido foi elaborado numa escala de Likert de cinco pontos, no qual o “1” corresponde ao nível mais baixo (Não Satisfaz) e, o “5” corresponde o nível mais elevado (Excelente).

Com o objetivo de realizar uma melhor avaliação, o questionário elaborado estava dividido em 3 categorias: a) Tema; b) Oradores/Formadores; c) Organização do Evento.

Na categoria designada de “Tema”, foram criadas duas subcategorias: importância e contextualização. Na categoria “Oradores/Formadores” foram criadas três subcategorias: conhecimento do tema, objetividade e clareza da apresentação e, conteúdo apresentado. Relativamente à categoria “Organização do Evento” foram criadas mais três subcategorias: divulgação, inscrição/receção e, o local.

No final do questionário foi colocado uma questão sobre a “apreciação global” do evento, no qual estava também elaborado em escala de Likert, tal como, um local para observações e sugestões para futuras formações.

Na ação de formação “ Organização Estrutural do Exercício em Futebol 11” estavam inscritos 108 participantes, sendo que apenas 76 responderam ao questionário, enquanto na formação “ Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol” estavam inscritos 150, dos quais 99 responderam ao questionário de satisfação.

5.5.1 Análise da Categoria: Tema

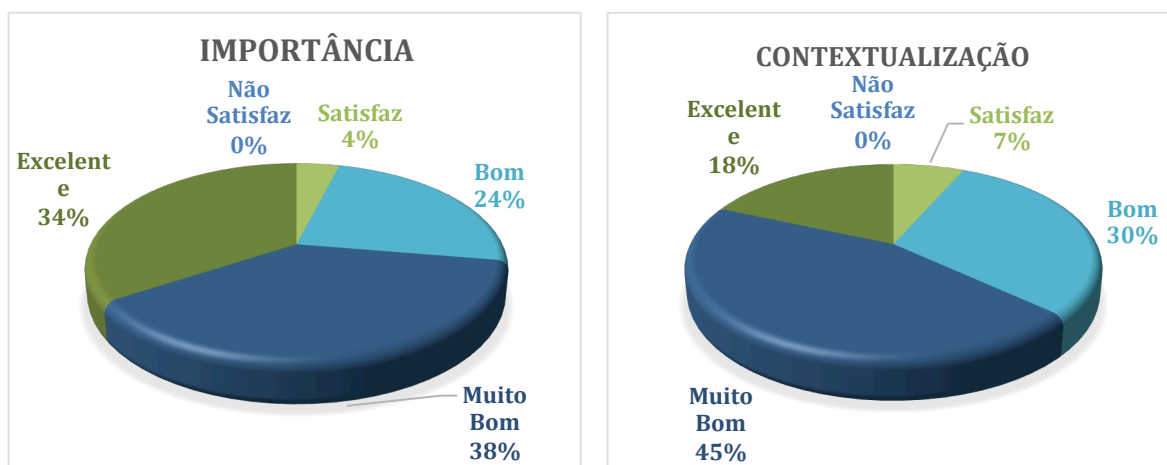


Figura 29. Opinião dos participantes em relação ao tema da 1ª Ação de Formação

Na primeira ação de formação, e primeira categoria do inquérito de satisfação, podemos observar que os participantes classificaram o tema positivamente ao nível da sua importância, considerando 38% como muito importante e 34% considerou excelente para a prática profissional diária. Em relação a contextualização, podemos observar que 30% acharam que o tema estava bem contextualizado e, 45% consideraram como tema muito bem contextualizado.

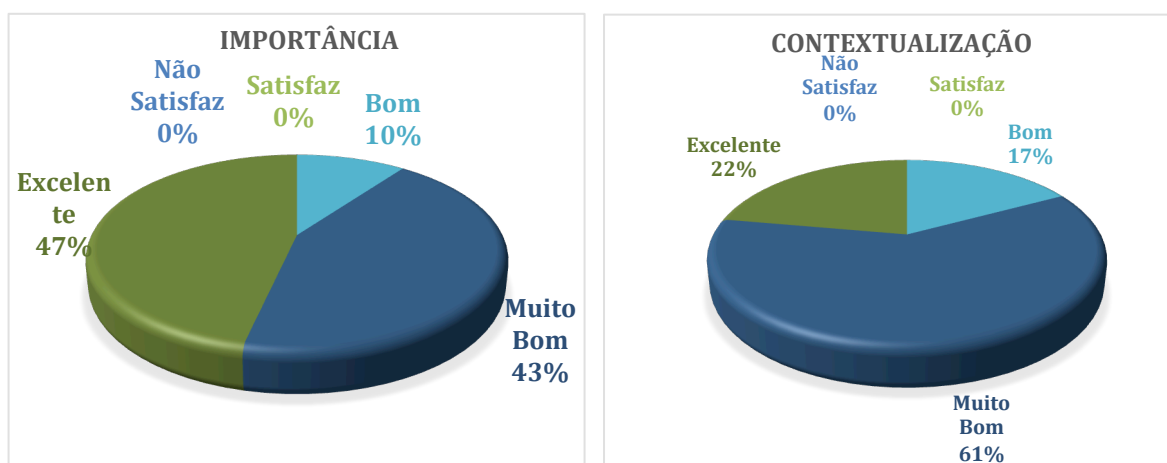


Figura 30. Opinião dos participantes em relação ao tema da 2ª Ação de Formação

Na segunda ação de formação, e primeira categoria do inquérito de satisfação, podemos observar que os participantes classificaram o tema positivamente, melhorando os níveis de satisfação da primeira ação de formação, 43% de muito importante e 47% de excelente para a prática profissional do quotidiano de um treinador de futebol. Em relação a contextualização, podemos também observar que o nível de satisfação da

contextualização do tema também aumentou, 61% de muito bem contextualizado e 22% de excelente contextualização.

Em ambas as ações de formação podemos perceber que o nível de satisfação foi elevado, onde se destaca a ausência de opiniões negativas e, o aumento da satisfação de uma ação para outra.

5.5.2 Análise da Categoria: Oradores/Formadores

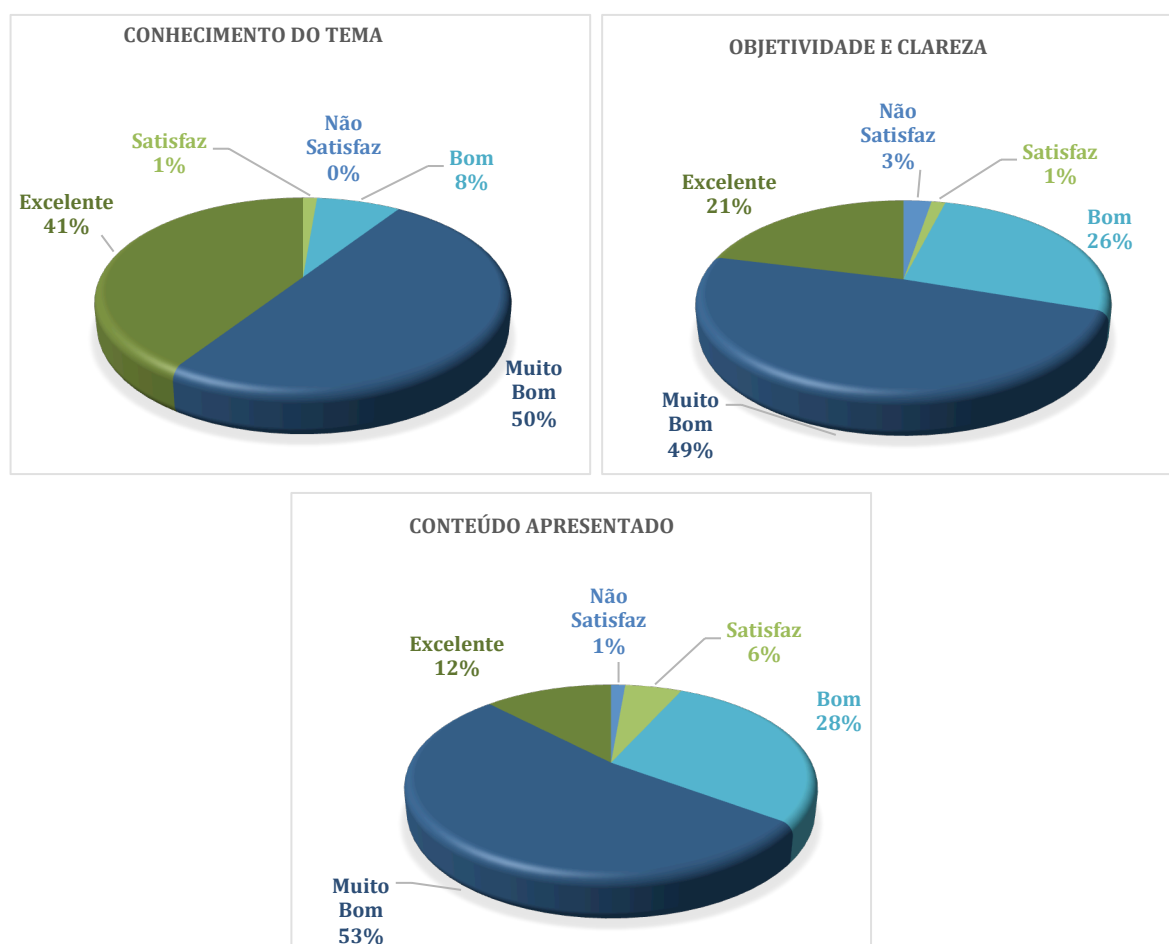


Figura 31. Avaliação dos Oradores na 1ª Ação de Formação

Na primeira ação de formação, a categoria que considera os oradores/formadores foi classificada positivamente. Podemos verificar que na subcategoria “Conhecimento do Tema” os participantes classificaram como 50% de muito bom e 41% de excelente o conhecimento dos oradores sobre o tema proposto. Na subcategoria “Objetividade e Clareza” podemos verificar que 26% dos participantes consideraram como “bom”, 49% considerar como muito boa a objetividade e clareza das apresentações e, 21% como

excelente. Relativamente a subcategoria do “Conteúdo apresentado”, verificamos que 53% dos participantes considerou de muito bom conteúdo partilhado pelos palestrantes.

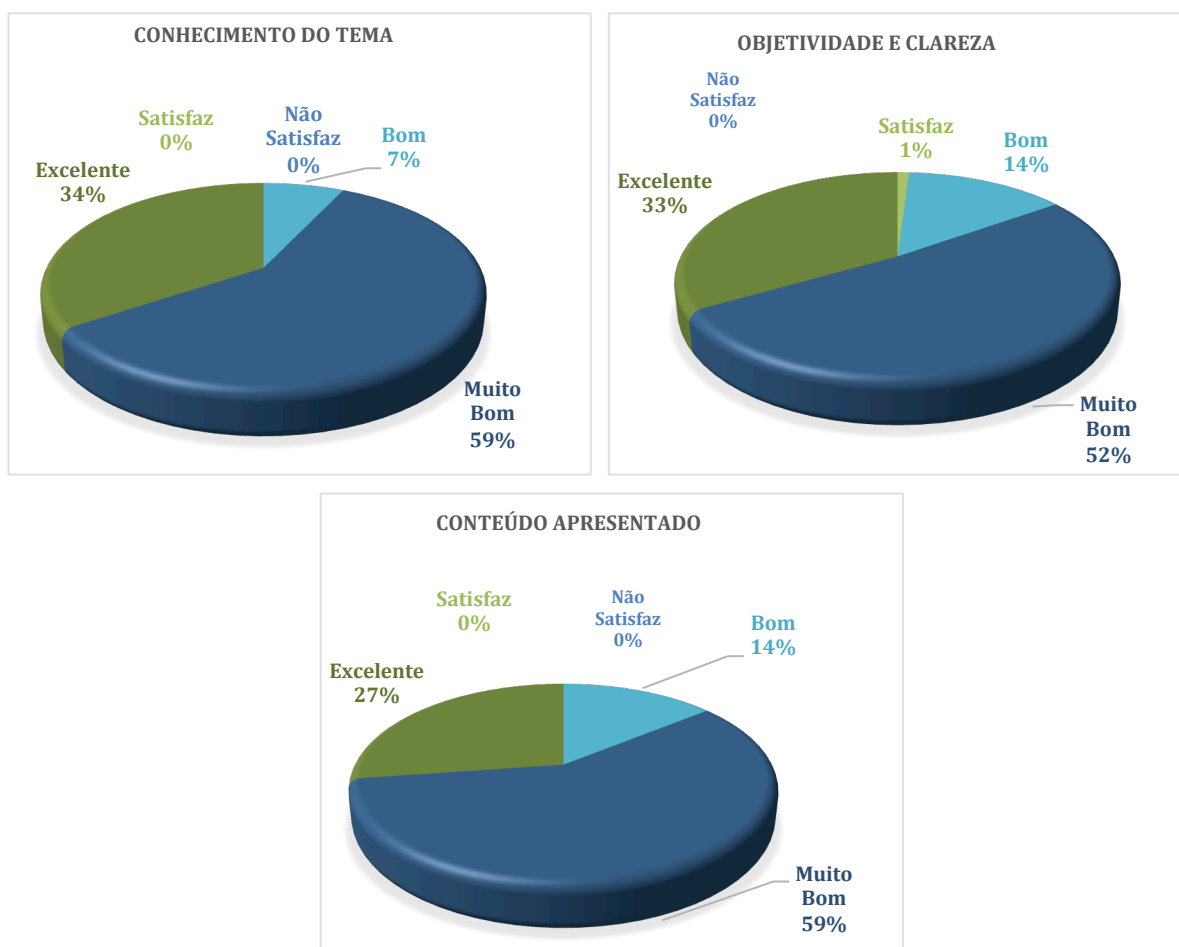


Figura 32. Avaliação dos Oradores na 2ª Ação de Formação

Na segunda ação de formação, podemos verificar a ausência de opiniões negativas tornando a satisfação dos participantes muito positiva. Ao nível do “Conhecimento do Tema”, verifica-se que os participantes classificam como 59% de muito bom conhecimento dos oradores e, 34% de excelente conhecimento. Na subcategoria “Objetividade e Clareza”, verificamos que 52% dos inquiridos classificam como “muito bom” a objetividade das palestras e, 33% como “excelente”. Relativamente ao “Conteúdo apresentado”, os participantes classificaram de 59% de muito bom conteúdo e, 27% de “excelente” conhecimento partilhado pelos palestrantes.

Podemos observar que de uma ação de formação para outra, houve uma evolução da satisfação dos participantes, essencialmente na categoria de objetividade e clareza e, de conteúdo apresentado. Pode-se justificar esta situação com os conteúdos apresentados procuraram resolver problemas e partilhar conhecimento ao nível do futebol

jovem, no qual se registaram enumeras sugestões e críticas da primeira ação de formação.

5.5.3 Análise da Categoria: Organização do Evento

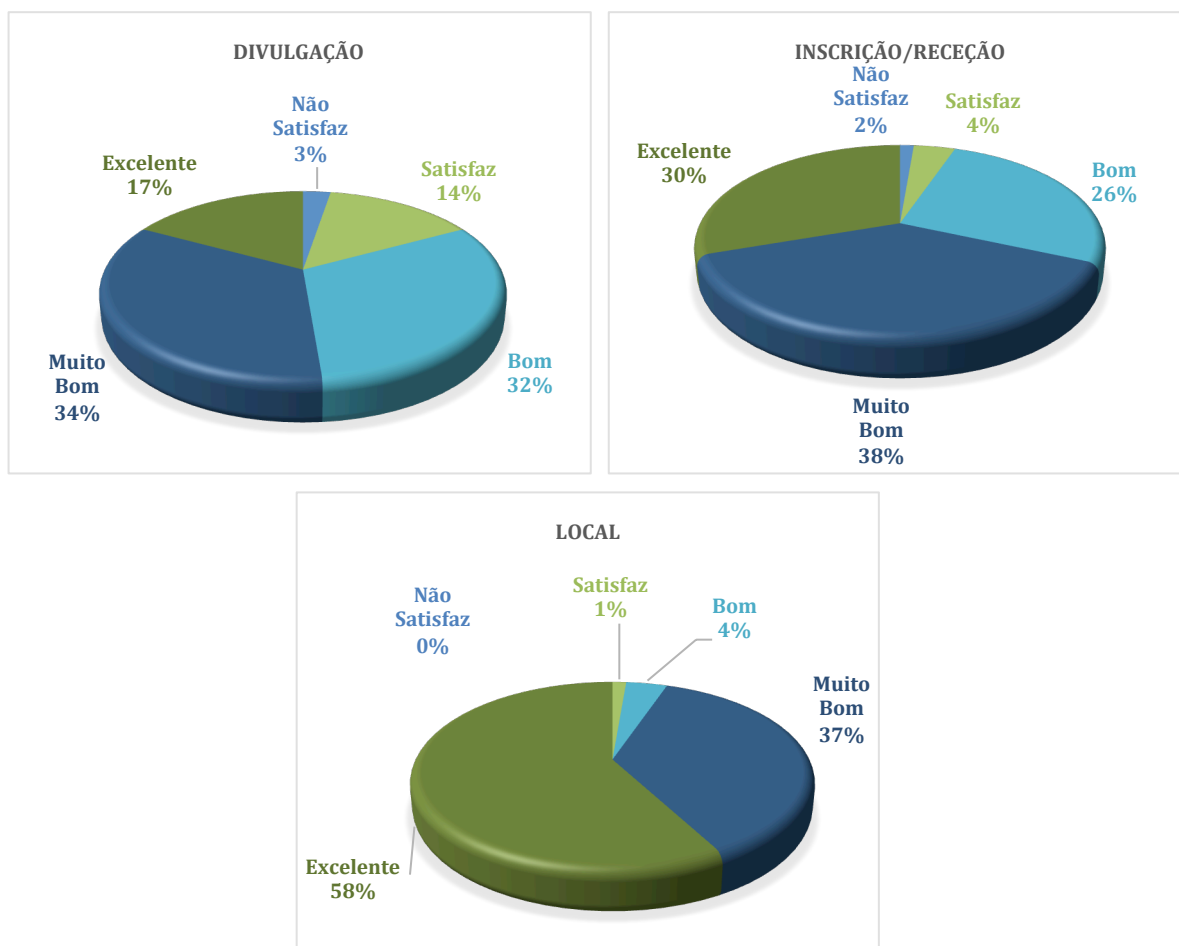


Figura 33. Avaliação à organização da 1ª Ação de Formação

Na primeira ação de formação, a organização do evento recebeu opiniões maioritariamente positivas, no entanto, encontram-se vestígios de insatisfação nesta categoria, essencialmente ao nível da divulgação e do processo de inscrição e momento de receção.

Ao nível da divulgação podemos verificar que 34% classificaram como “muito bom” e 32% como “bom”, sendo que há 3% dos participantes que classificaram como “Não Satisfaz”. A percentagem negativa pode ser justificada que a divulgação em sintonia com o Núcleo de Lisboa da ANTF não foi suficientemente divulgado, chegando a poucos participantes, sendo importante melhorar neste tipo de tarefa. Na subcategoria “Inscrição/Recepção”, podemos verificar que 38% classificou como “Muito Bom” e 30 %

como “Excelente”, no entanto, voltam-se a registrar 2% de opiniões negativas. Estas situações negativas podem ser justificadas com as inúmeras sugestões e críticas construtivas durante o decorrer do momento de recepção, visto que devido a falta de divulgação, muitos participantes apenas se inscreveram pouco tempo antes do início da palestra, atrasando todo o processo de recepção, tal como, o pagamento dos certificados de participação e atribuição de créditos, que sendo realizado no momento de recepção acaba por atrasar o início das palestras. Relativamente ao “Local” podemos verificar que 58% dos participantes classificou como excelente local para a ação de formação.

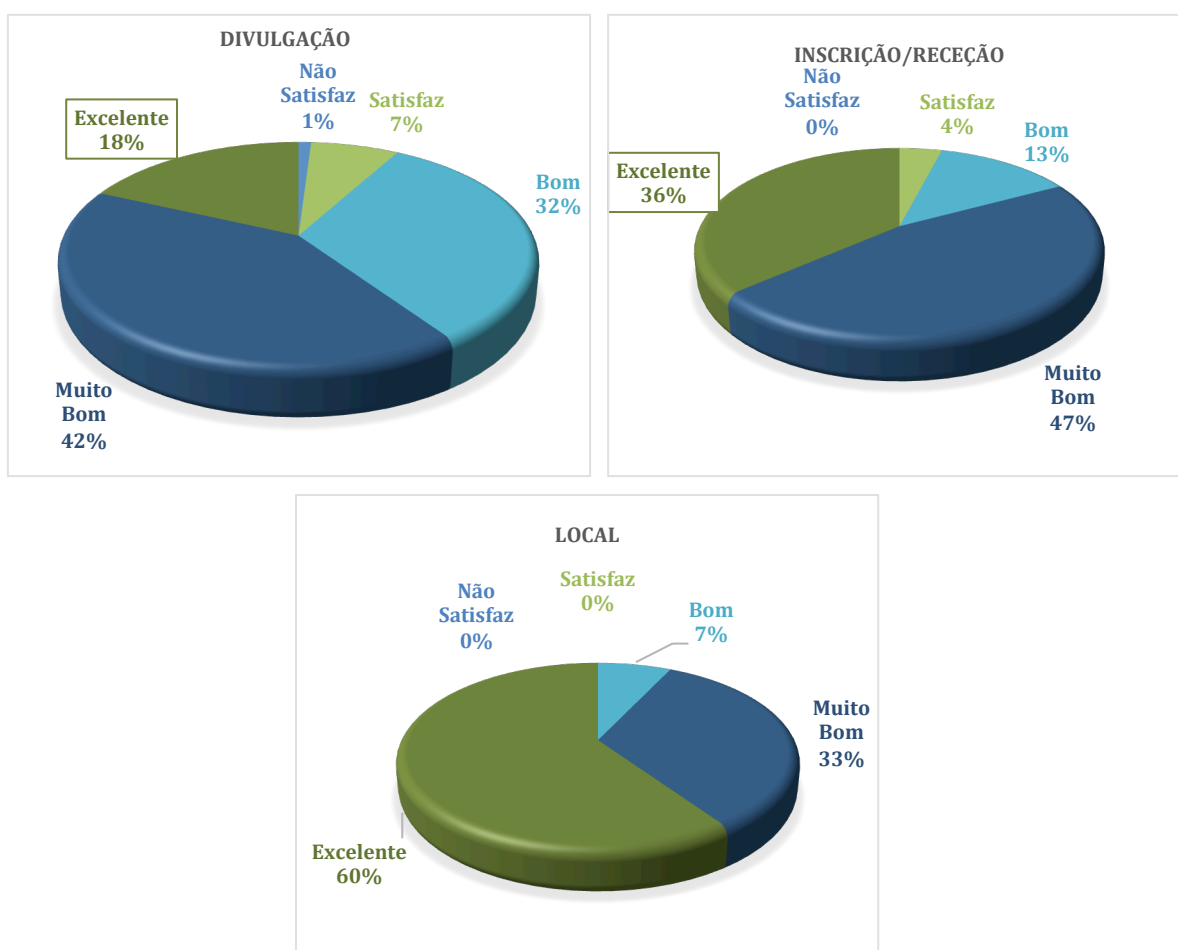


Figura 34. Avaliação à organização da 2ª Ação de Formação

Na segunda ação de formação podemos verificar que houve pequenas melhorias ao nível da satisfação dos participantes, no entanto, verifica-se também algumas críticas a nível da divulgação (1% classifica como “Não Satisfaz”) da ação de formação. Nesta subcategoria verificamos também que 42% dos participantes classifica como “muito bom” e 32% de “bom”. Ao nível da “Inscrição/Recepção” podemos verificar que 47% dos inquiridos classifica como “muito bom” e, podemos ainda verificar que houve uma

melhoria da satisfação, aumentando de 38% para 47% na classificação de “muito bom”, o que traduz também uma redução da classificação de “Satisfaz” de 26% para apenas 4%. Relativamente ao local, verifica-se 60% dos participantes estão extremamente satisfeitos pelo local de formação.

5.5.4 Apreciação Global

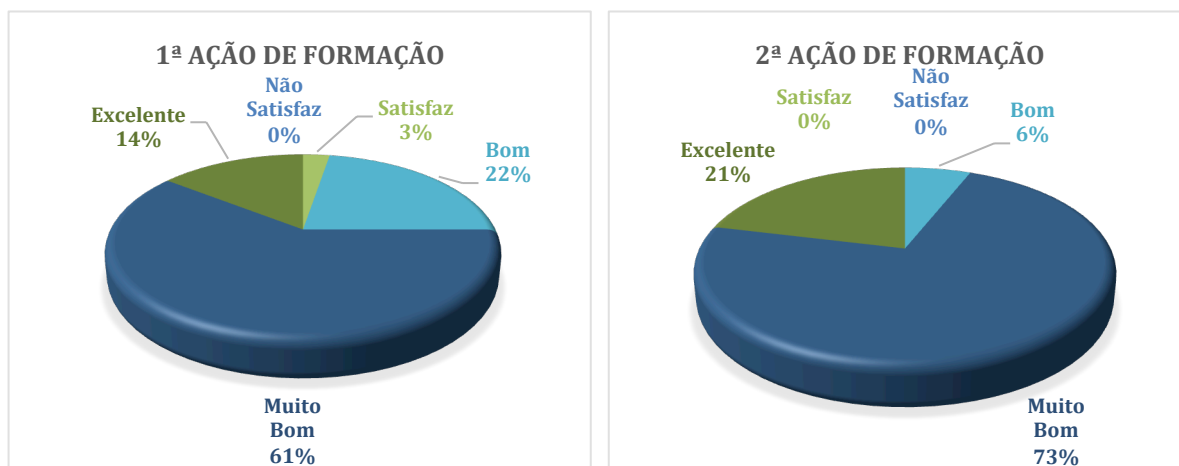


Figura 35. Apreciação Global das duas Ações de Formação

Relativamente à primeira ação de formação, os participantes classificaram como 3% de “Satisfaz”, 22% de “Bom”, 61% de “Muito Bom” e 14% de “Excelente”, valores extremamente positivos para a organização deste evento.

Na segunda ação de formação, os participantes classificaram como 6% de “Bom”, 73% de “Muito Bom” e 21% de Excelente, valores que superam as expectativas e extremamente positivos para a organização da segunda edição de formação contínua do núcleo de estágio nº5.

Podemos verificar que a apreciação global melhorou na segunda ação de formação, sendo justificada pelo trabalho aplicado sobre as críticas e sugestões dos participantes com o objetivo de promover conteúdos e palestras de acordo com as necessidades e problemáticas diárias do contexto de participantes. Podemos ainda considerar este evento bipartido como um sucesso, devido aos aspetos positivos que resultam nas opiniões que valorizam o trabalho realizado pelo grupo de estágio, tal como do núcleo de futebol da FMH e do Núcleo de Lisboa da ANTF.

5.5.4.1 Sugestões e/ou Observações

No final do questionário foi colocado um espaço em branco para os participantes colocarem sugestões ou observações adicionais que avaliem o evento. Este espaço teve o intuito de ser mais um parâmetro de avaliação da organização geral do evento, tirando partida para futuros eventos.

Na formação “ Organização Estrutural do Exercício em Futebol 11”, os participantes colocaram críticas negativas e positivas ao evento. No campo negativo, podemos referir a “falta de cumprimento do horário estipulado”, “a descontextualização do tema proposto”, a falta de “coffee break”, e a falta de oferta de “material” alusivo à formação. Relativamente a aspetos positivos referidos, destaca-se “oradores escolhidos” e a “ realização de mais ações de formação do género”, sendo que a principal sugestão referida pelos participantes revelava a necessidade de formações práticas para um melhor desenvolvimento do conhecimento dos participantes.

Na formação “ Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol”, os participantes colocaram as seguintes críticas negativas: “falta de cumprimento de horários” e “descontextualização do tema proposto”. Relativamente a críticas positivas, destacam-se comentários positivos, que sugerem a continuação de um bom trabalho. Uma das sugestões seria convidar oradores de outros contextos competitivos (amadores), para partilha de conhecimento e problemas diários mais próximos daquilo que a maioria dos participantes encontra na sua função.

No geral das formações podemos destacar os diversos comentários, solicitando a realização de mais ações de formação do género ao longo da época desportiva.

5.5.4.2 Reflexão Final

As ações de formação tinham como principal objetivo a partilha de conhecimento e experiências de treinadores considerados de “topo” ao nível nacional e, sendo assim, consideramos que os objetivos terão sido globalmente atingidos. Consideramos ainda que os temas estudados e debatidos de forma pertinente, destacando a participação ativa dos participantes e, principalmente, dos oradores.

As apresentações dos temas abordados levaram á promoção de um debate pertinente e interessante para o desenvolvimento de conhecimento e de novas ideias, tornando uma mais-valia para a evolução de cada treinador presente nas ações de formação.

Podemos refletir também sobre os pontos fracos deste evento, isto é:

a) Divulgação insuficiente. Consideramos que os cartazes das ações de formação tinham potencial para atingir um número mais elevado de participantes.

b) Receção dos participantes. Consideramos que a receção esteve mal organizada, decorreu lentamente, atrasando o horário de início das formações.

c) Falta de Coffee Break, visto ser um horário pós laboral e, as formações decorrerem ao longo de 3 horas.

Em futuras formações, podemos considerar os seguintes pontos a melhorar:

a) Ter temas específicos para cada orador, promovendo um leque de debate mais abrangente.

b) Procurar realizar formações com temas específicos do futebol de formação, visto a maioria dos participantes ser treinador de futebol de formação.

c) Oferecer material alusivo à formação.

d) Diversidade de oradores por formação.

Finalizando, podemos considerar e avaliar como muito positivas a organização das duas ações de formação, com oradores que demonstraram qualidade nas apresentações e, organizadores e colaboradores motivados em prol do desenvolvimento das capacidades do treinador de futebol português.

6 Conclusão e Perspetivas Futuras

O presente trabalho foi encarado com a ambição de desenvolver capacidades práticas no exercício da profissão de treinador de futebol, no seio de uma equipa técnica onde pudesse ter um papel ativo, aprendendo com as experiências dos restantes elementos, assim como partilhar as minhas experiências. Assim, pretendi com a realização deste estágio, participar nos processos que caracterizam o trabalho de uma equipa técnica: a construção de uma equipa e a condução desta ao alcance dos objetivos propostos.

Neste relatório, foi descrita toda a atividade realizada no Grupo Desportivo Alcochetense, na época 2014/2015, por mim enquanto estagiário na equipa de juniores do clube. Num contexto em que nem tudo foi favorável, a capacidade de adaptação revelou-se com uma das mais importantes características enquanto treinador. A definição de objetivos e a construção de uma ideia de jogar devem estar intimamente ligadas, apresentando uma coerência entre si, sendo o reflexo de um conhecimento profundo do clube e dos atletas à disposição. Como Alves e Brito (2011) referem, alguns problemas podem surgir da implementação de programas de definição de objetivos, sendo um deles

a falha na criação de um ambiente favorável à sua execução, o que acabou por acontecer durante este estágio. Embora os objetivos tenham sido alcançados, o percurso percorrido para os alcançar foi demasiado sinuoso, o que se poderia ter facilmente evitado, através de um conhecimento profundo dos atletas aquando do planeamento, assim como a disponibilização de melhores estruturas de apoio ao trabalho realizado.

No que respeita ao planeamento semanal, este é diretamente influenciado pelo número de competições semanais. Tendo passado por essa experiência durante este estágio, foram notórias as diferenças entre um microciclo normal e um microciclo com mais que um jogo. Num microciclo com dois jogos, o nível de carga de treino a que jogadores mais utilizados tende a baixar, pois a sua recuperação é essencial para que estejam aptos no jogo seguintes. Desta forma, as sessões de treino, quando existem dois jogos por microciclo, são essencialmente centradas na recuperação ativa dos atletas. Por outro lado, e tal como acontece em muitos outros clubes, o planeamento é feito com base num microciclo de 3 dias e não nos 5 dias com o microciclo padrão da periodização tática definida por Silva (2008). Ainda assim, o processo de treino esteve de acordo com o modelo de jogo definido, introduzindo sempre, nos exercícios, o princípios orientadores do modelo de jogo. Assim, tal como Silva (2008) defende, durante este estágio, a principal função do processo de treino foi a construção de uma forma de jogar.

Por outro lado, o papel do treinador não se limita ao ensino da modalidade, este é um poderoso agente social (Brito, 2001). Partindo desta ideia, o treinador tem grande responsabilidade na agregação dos atletas à modalidade, evitando o seu abandono precoce. Com um registo de tantos abandonos no seio da equipa de Juniores do Grupo Desportivo Alcochetense, percebemos que existiram falhas nessa área. Segundo Oliveira et al. (2007), algumas das razões para o abandono prendem-se com os maus resultados, e com a falta de apoio, o que foi notório em certa parte da época. Quando os maus resultados começaram a aparecer, foi quando se começou a registar a maioria dos abandonos.

Cada vez mais, o trabalho de um treinador é avaliado em função do resultado desportivo. Embora não seja uma verdade empírica que uma sucessão de maus resultados signifique um mau trabalho, na realidade, consecutivos maus resultados podem dita o fim da linha de um treinador. Esta foi uma realidade vivida durante este estágio. O tipo de influência que a troca de treinador numa equipa pode provocar, difere muito de jogador para jogador. Por um lado, esta troca voltou provocar uma onda de abandonos, tal como Boulgakova (1990) defende para justificar o abandono precoce no Desporto. Por outro lado, a troca de um treinador pode funcionar como fator de motivação

de atletas que até à data eram menos utilizados, que vêm nessa troca uma nova oportunidade de ter um papel mais ativo dentro da equipa.

Na elaboração deste relatório, pretendia-se dar um contributo ao treino, realçando a importância de um desenvolvimento global do atleta na preparação de uma equipa. Hoje em dia, com a importância excessiva que o resultado desportivo tem, muitos treinadores marginalizam o desenvolvimento físico, técnico e psicológico do atleta, em detrimento de uma preparação tática que lhes pareça suficiente para alcançar um rendimento desportivo de excelência. Na realidade, muitas vezes esse rendimento não aparece por várias razões como os atletas não terem as capacidades físicas ou psicológicas para desempenhar as tarefas que lhes são exigidas, ou porque os melhores atletas falham, constantemente, os jogos da sua equipa por pequenas lesões. Ora todas estas razões podem ser corrigidas pelos treinadores, adaptando e enriquecendo o seu trabalho. Neste sentido, e como forma de contributo, o programa de prevenção de lesões aqui proposto, serve como uma ferramenta que permite aos treinadores melhorarem o seu trabalho diário, assim como a preparação das suas equipas.

Por fim, terminado um ano intenso, considero ter adquirido mais e melhores competências, fruto da vivência num ambiente caracterizado por sobressaltos, em que a palavra estabilidade não fez parte do dia-a-dia desta equipa. Apesar de difícil, do ponto de vista psicológico, esta experiência foi de extrema importância no meu crescimento como treinador, permitindo desenvolver uma capacidade de adaptação ao contexto que me deixa preparando para enfrentar qualquer desafio.

7 Bibliografia

- Almeida, T. T., & Jabur, M. N. (2007). Mitos e Verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. *Motricidade*, 3 (1), pp. 337-344.
- Alves, J., & Brito, A. P. (2011). *Manual da Psicologia do Desporto para Treinadores*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Araújo, D. (2010). A Dinâmica Ecológica das Decisões Coletivas. In P. Passos (Ed.). In *Rugby* (pp. 37-44). Lisboa: Edições FMH.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.
- Boulgakova, N. (1990). *Selection et Preparation des Jeunes Nageurs*. Paris: Ed. Vigot.
- Brito, A. P. (2001). *Psicologia do Desporto*. Omniserviços, Representações e Serviços, Lda.
- Button, C., Chow, J., Travassos, B., Vilar, L., Duarte, R., Passos, P., et al. (2012). A Nonlinear Pedagogy for Sports Team as Social Neurobiological Systems: How Teams can harness Self-organization Tendencies. *Complexity Thinking in Physical Education*, 135-150.
- Carvalho (2012) Transições Ofensivas! - <http://www.coachcarvalho.com/site/pt/artigos/transicoes-ofensivas> - disponível em 17 Dezembro 2012
- Castelo, J. (1994). *Futebol - Modelo Técnico-Tático do Jogo*. Lisboa: Edições FMH.
- Duarte, R., & Frias, T. (2011). Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams. *Proceedings of the First International Conference in Science and Football*, (pp. 15-17).
- Frade, V. (2003) In Martins, F. (2003). A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o Futebol. Monografia FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1986). Aspectos da Formação do Jovem Futebolista. *Dossier Horizonte*, III (15).

- Garganta, J. (1997). Modelação Tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. *Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física*.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento (ESEF/UFRGS)*, 5 (10), pp. 40-50.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed.). In *O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos (3ªed.)* (pp. 95-135). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Gréhaigne, J., Billard, M., & Laroche, J. (1999). *Collective sports teaching at school. Conception, construction, evaluation*. Bruxelles: De Boeck.
- McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Franks, I. (2002). Sport Competition as a Dynamical Self-organizing System. *Journal of Sports Sciences*, 20 (10), 771-781.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do Treino. A formação em JDC*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Munzert, J., & Hackfort, D. (1999). Individual Preconditions for Mental Training. *International Journal of Sport Psychology* (30), 41-62.
- Nascimento, L., & Magalhães, R. (2010). *Aprender a jogar Futebol - Um caminho para o sucesso: Volume 1*. Lisboa: Prime Books.
- Oliveira, G., Araújo, I., Júnior, O., Neto, J., & Cielo, F. (2007). A Relação entre a Especialização Precoce e o Abandono Prematuro da Natação. *Movimento & Percepção*, 8 (11), pp. 307-322.
- Oliveira, J. (1991). Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol": um factor condicionantes do alto rendimento desportivo. (Licenciatura). *Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto*.

- Oliveira, B. et al. (2006). Mourinho. Porquê tantas vitórias? Gradiva – Publicações, Lda.
- Pereira, R. (2006). Exercício de Treino em Futebol. *Monografia de Licenciatura*.
- Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146-155.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Rocha, A. (2003). A especificidade, “um itinerário”! A Génese e o Desenvolvimento de “um facto Científico”. Monografia FCDEF-UP.
- Schilling, G., & Gubelmann, H. (1995). Enhancing Performance with Mental Training. In S. Biddle. *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*, 179-192.
- Serpa, S., & Rodrigues, J. (1999). High-performance sports and the experience of human development. *The Practice of Sport and Exercise Psychology: international perspectives*.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Lisboa: MCSports.
- Soares, J. (2005). *O treino do Futebolista* (Vol. 1). Porto: Porto Editora.
- Suinn, R. (1993). Imagery. In R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Eds.). *Handbook of Research on Sport Psychology*, 492-510.
- Teodurescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte.
- White, A., & Hardy, L. (1998). An In-Depth Analysis of the Uses of Imagery by High-Level Slalom canoeists and Artistic Gymnasts. *The Sport Psychologist* (12), 387-403.

Williams, J., & Krane, V. (1998). Psychological Characteristics of Peak Performance. In J. Williams (Ed.). *Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance* , 158-170.

8 Anexos

ANEXO 1 – PLANEAMENTO ANUAL



Grupo Desportivo Alcochetense

Plano Anual 2014/2015

JUNIORES



Mês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Agosto		S	D						S	D						S	D						S	D	T	T	T	T		S	D
Setembro	2º Microciclo T+T		T	J		S	D		3º Microciclo T+T	J	T	T	S	D		4º Microciclo T	T	T	J		S	D	5º Microciclo T	T	T	T		S	D	6º T	
Outubro	Microciclo T	T		S	D		7º Microciclo T	T	T		S	D	8º Microciclo T	T	T		9º Microciclo T	T	T		S	D	10º Microciclo T	T	T		T	T	T		
Novembro	S	D	T	J	T	T		S	D	T		J	T		S	D	12º Microciclo T	T	T		13º Microciclo T	T	T		14º Microciclo T	J	T	T		S	D
Dezembro	15º Microciclo T		J	T		S	D		T	J			S	D		17º Microciclo T	T	T	T		S	D	18º Microciclo T	J			S	D	19º Micro- T		
Janeiro	ciclo T	S	D		T	J		20º Microciclo T		S	D	T	J		21º Microciclo T		S		T		22º Microciclo T	J		S	D	23º Microciclo T	J		T		S
Fevereiro	D	24º Microciclo T		J	T		S	D	T	J		T		S	D	26º Microciclo T	J	T	T		S	D	27º Microciclo T	J	T		S				
Março	D	28º Microciclo T		J	T		S	D	T		29º Microciclo T	T	T	S	D	30º Microciclo T	J	T	T		S	D	31º Microciclo T	J			S	D	32º T		
Abril	Microciclo T	T		S	D		33º Microciclo T	T	T		S	D	T	J		34º Microciclo T	T		S	D	35º Microciclo T	J		S	D	36º Microciclo T		J	T		
Maio	S	D	T	J			37º Microciclo T	T	S	D	T		J	T		S	D		T		39º Microciclo T	J		S	D	40º Microciclo T	T	T		S	D
Junho						S	D						S	D							S	D					S	D			

Campeonato (casa)	Lisbon League (fora)
Campeonato (fora)	Jogo Treino (casa)
Lisbon League (casa)	Jogo Treino (fora)

Treinadores:
Nuno Carmo
Ricardo Tendinha

ANEXO 2 – SÍNTESE DE CONTEÚDOS DAS AÇÕES DE FORMAÇÃO

Ação de Formação “Organização Estrutural do Exercício em Futebol 11”

João Barbosa, Clube Oriental de Lisboa

A primeira abordagem ao tema pertenceu a João Barbosa, que apresentou duas dimensões diferentes, uma que difere menos entre treinadores, a operacionalidade dos exercícios e, o planeamento do exercício, que definiu como a dimensão que diferenciava os treinadores.

A primeira dimensão, operacionalidade do exercício, baseia-se nos critérios técnicos e táticos (Objetivos, Tempo, Espaço, Número de Jogadores, Condicionantes) e, critérios fisiológicos (volume, intensidade, densidade e frequência)

A segunda dimensão, o planeamento do exercício, baseava-se no processo que um treinador passa na criação de um exercício, o processo mental que leva a construção de um exercício, o que realmente faz pensar o treinador, e quanto mais complexo, mais provoca dúvidas e interrogações aos treinadores.

João Barbosa apresentou a sua ideia sobre o planeamento do exercício, explicando as diferenças e definições de exercícios estruturais e exercícios direcionados.

Os exercícios estruturais consistem em exercícios considerados de “padrão”, que apresentam os princípios base do modelo de jogo da equipa, exercícios mais repetidos durante a época (conjunto de microciclos). Exemplo: 11x0

Os exercícios direcionados, por sua vez, são os exercícios menos repetidos durante os microciclos, onde estão presentes os subprincípios do modelo de jogo da equipa e, consistem de uma avaliação diária e por isso estão em constante evolução e mutação.

Os exercícios de treino de João Barbosa são construídos em função de várias áreas:

1. Análise e Observação
 - a. Análise da própria equipa, que consiste num dos principais focos de reflexão e desenvolvimento do modelo de jogo.
 - b. Análise da equipa adversária
2. Princípios e Subprincípios do modelo de jogo
3. Estratégia para o jogo seguinte
4. 4 Momentos de jogo

Através da interligação e relação das áreas referidas anteriormente, João Barbosa considera que dá o seu “toque” pessoal aos exercícios de treino.

Finalizando a sua preleção, João Barbosa determinou como características fundamentais para um treinador:

1. Sensibilidade de Treinador
2. Capacidade de Adaptação
3. Capacidade de Trabalho

Carlos Azenha, Portimonense Sporting Clube

A segunda preleção da sessão foi da responsabilidade de Carlos Azenha, que iniciou a sua abordagem ao tema com uma reflexão e revisão sobre a classificação dos exercícios geralmente utilizada:

1. Exercícios Físicos
2. Exercícios Técnicos
3. Exercícios Táticos
4. Exercícios Técnico Táticos
5. Exercícios Psicológicos
6. Exercícios Gerais
7. Exercícios Fundamentais

Após a primeira abordagem à classificação dos exercícios, apresentou ainda uma classificação mais recentemente utilizada:

1. Exercícios Específicos de Preparação Geral
2. Exercícios Específicos

No entanto, Carlos Azenha apresentou uma classificação muito própria, na qual comentou que era uma ideia própria, que não pretendia ser melhor ou pior que as classificações anteriormente referidas, apenas era a sua ideia pessoal para classificar os seus exercícios. Sendo assim, a sua classificação consiste:

1. Exercícios Gerais a. Físicos b. Técnicos
2. Exercícios Específicos
 - a. Método de Jogo (Ofensivo/Defensivo)
 - b. Esquemas Táticos
 - c. Princípios Orientadores
3. Complementares
 - a. Análise e Observação
 - b. MindGames
 - c. Modelo de Comunicação

Após apresentar a sua classificação de exercícios, Carlos Azenha definiu quatro

aspectos importantes para a construção dos seus exercícios de treino:

1. Objetivo
 - a. O que é pretendido para cada exercício/sessão de treino
2. Variante
 - a. Espaço, Tempo, Número de Jogadores
 - b. Complexidade é aumentada através de alterações como por exemplo, no número de toques.
3. Descrição
 - a. Explicação detalhada de como o exercício se desenvolve.
4. Intervenção no Treino
 - a. Definição das preocupações dos elementos da equipa técnica e, definição dos elementos que dão feedback em cada preocupação.
 - b. Exemplo: o treinador principal focado na organização ofensiva, o adjunto na organização defensiva, etc.

Carlos Azenha, apresento ainda uma forma de controlar o treino, a padronização de exercícios, no qual são definidos os objetivos e controlado o impacto fisiológico (administração das cargas e termos de volume, intensidade, densidade e frequência), o que permite perceber e controlar as cargas sempre que utilizar a mesma dinâmica de exercício.

Ação de Formação “Bases para a construção de uma equipa de futebol”

Paulo Leitão, Coordenador Técnico da Formação do Sporting Clube de Portugal

A primeira abordagem ao tema pertenceu a Paulo Leitão, que apresentou a organização geral da academia de futebol jovem do Sporting Clube de Portugal.

Inicialmente, descreveu a estrutura organizacional necessária na coordenação de uma academia, destacando a importância de um organograma, que hierarquiza funções, a descrição das funções de cada cargo, a importância de cada departamento ter um responsável, criando uma cadeia de comando e, a criação de parâmetros de avaliação, que permita ter um feedback do trabalho desenvolvido.

Os processos adotados devem focalizar as questões mais relevantes e, fazer uma avaliação continua e medição dos resultados do trabalho desenvolvido, sendo tudo registado.

A nível das infraestruturas e equipamentos, deve haver condições suficientes para as necessidades do projeto formativo, sendo dada a devida utilização a cada uma delas.

A definição de um programa de desenvolvimento do jogador permitirá entender quais as necessidades em cada etapa de formação do jogador.

Relativamente à gestão da carreira do jogador, definir claramente sobre o perfil do jogador que se quer como produto final (equipa principal) e, a elaboração de uma classificação de jogadores no sentido de escolher os jogadores que ficam na equipa principal do clube, os que devem ser emprestados e os que devem ser dispensados.

A área do marketing foi ligeiramente abordada por Paulo Leitão, que refere que pode ser de extrema importância, devido a promoção do trabalho desenvolvido e pelo retorno que pode trazer ao clube.

O recrutamento de jogadores deve ter uma estratégia claramente definida, tal como toda a organização, planeamento, orçamentos e atividade de suporte necessário.

O modelo de jogador deve estar definido, com o objetivo de planear as etapas do processo de formação, isto é, que requisitos técnicos, táticos, físicos, mentais e comportamentais devem caracterizar o jogador-tipo. Neste capítulo, deve ser definido um programa de desenvolvimento integrado do jogador, um programa estratégico baseado em princípios pedagógicos e metodológicos, com objetivos finais, intermédios e conteúdos específicos de cada etapa de formação claramente definidos. Ainda mais importante será realizar uma avaliação e monitorização com regularidade e de forma rigorosa a evolução global do jogador em todos os aspetos.

Paulo Leitão finalizou com a referencia que o papel do coordenador e diretor técnico deve ser no sentido de assegurar que a metodologia e processos de organização e de treino está a ser devidamente implementada e ajustada.

João Santos, Coordenador Técnico da Formação do Sport Lisboa e Benfica

A abordagem de João Santos iniciou com a referência que o nível tático-técnico, exige processos de ensino-aprendizagem e treino cada vez mais ajustadas às suas exigências e às necessidades de aperfeiçoamento dos praticantes.

Para a obtenção de níveis elevados de desempenho na formação dos jovens jogadores é de extrema importância ter como referencia as especificidades do futebol, bem como dos objetivos e características do alto rendimento. Sendo assim, é necessário uma coerência lógica (longitudinal e transversal), objetivos bem definidos e adequados às diferentes fases de desenvolvimento do jovem jogador.

A concretização do potencial do jogador depende cada vez mais do que se fez, como se fez, nos anos de formação, adequação da prática aos níveis de

desenvolvimento dos jovens e das exigências da atividade desportiva, ou seja, depende da qualidade da prática e menos da quantidade de trabalho realizado.

Quando se trata da formação de crianças e jovens, a preparação desportiva deve respeitar as características de desenvolvimento do indivíduo.

Cada uma das etapas deve: ajustar o peso a dar a cada um dos fatores de rendimento aos objetivos a alcançar, tal como, selecionar de forma criteriosa os meios e métodos de treino a utilizar em cada momento possibilitando um desenvolvimento equilibrado e sustentando (evitar a especialização precoce).

A divisão das etapas de formação deve ter em consideração: as especificidades do jogo de futebol e a ideia de jogo do clube; a idade maturacional dos jogadores. Estes aspetos permitem ter os conteúdos e objetivos de cada etapa adequados às necessidades específicas dos jogadores.

João Santo terminou a apresentação referindo que a principal preocupação do Sport Lisboa e Benfica centra-se fundamentalmente no nível de desempenho e no nível evolutivo de cada jogador. Isto é, o jogador é colocado no centro como ator principal do seu próprio desenvolvimento. Sendo assim, ao centrar os níveis de desempenho dos jogadores a correspondência é realizada através do conhecimento e qualidade de jogo evidenciados e dos conteúdos a abordar.

Lázaro Oliveira, Treinador de Futebol

O Mister Lázaro Oliveira apresentou dois aspetos interessantes sobre os inícios de época, uma vertente de gestão e organização do plantel, outra vertente no que diz respeito à preparação da equipa para a época, ou seja, o período inicial da época, as dimensões que trabalha e a metodologia abordada.

Ao nível da construção e organização do plantel, referiu a importância da elaboração de objetivos do clube, dos orçamentos para a época desportiva, perceber os recursos materiais e humanos do clube e, nesse sentido, construir o melhor plantel possível. Referiu que ao nível da construção da equipa, tem um modelo padrão de atletas para cada posição, que permite uma construção racional com as suas ideias de jogo, salientando, que muitas das vezes não é possível criar um plantel de raiz, o que pode levar a uma adaptação das ideias de jogo, do seu modelo de jogo e, do perfil ideal dos jogadores por posição.

Ao nível da preparação inicial das suas equipas, ou seja, a metodologia que adota no período pré-competitivo, relevou que a única preocupação é cimentar as ideias de

jogo, as dinâmicas das suas equipas, sendo todos os exercícios objetivos e direcionados para o modelo de jogo adotado.

Jorge Simão, Treinador do Clube Futebol “Os Belenenses”

O técnico do Belenenses adotou uma estratégia real do trabalho realizado durante um microciclo da sua equipa, que antecedeu o jogo com o Futebol Clube do Porto.

Este microciclo iniciou após um jogo de domingo, no qual o dia de folga é a terça-feira. O primeiro treino semanal, será assim na segunda-feira, no qual o início do treino é geral para todos os jogadores, enquanto a parte fundamental do treino, o plantel é dividido entre jogadores utilizados e pouco ou não utilizados. Neste dia, referiu a importância do treinador principal assumir a orientação do treino com os jogadores menos utilizados, enquanto o trabalho de recuperação é realizado pelos restantes elementos da equipa técnica.

O treino de quarta-feira e quinta-feira são baseados em objetivos das ideias de jogo da equipa, ou seja, relacionados com comportamentos e dinâmicas que a equipa pretende aplicar em situação de competição. Por exemplo, o comportamento após a perda de posse de bola, tanto a nível ofensivo como defensivo.

O treino de sexta-feira é o dia que Jorge Simão refere como preparação estratégica para o adversário, no qual se pretende trabalhar a estratégia para o jogo que se segue.

O último treino foi realizado a um sábado, no qual referiu a importância de um trabalho de velocidade com variedade de estímulos (visuais, sonoros), e o trabalho específico de bolas paradas.

O treinador Jorge Simão terminou com uma breve apresentação da sua estratégia de palestra pré-jogo, com a apresentação “PowerPoint” que os jogadores visualizaram no dia de jogo.